Betrieb und Instandhaltung der P20-Konsole

PRECOR®

Betrieb und Instandhaltung der P20-Konsole

PRECOR®

Editions-Information

BETRIEB UND INSTANDHALTUNG DER P20-KONSOLE

Teilenummer 300753-541 rev A

Copyright © May 2011 Precor Incorporated. Alle Rechte vorbehalten. Technische Angaben können sich ohne Vorankündigung ändern.

Markenhinweis

Precor, AMT und EFX sind eingetragene Marken und Preva ist eine Marke der Precor Incorporated. Weitere Namen in diesem Dokument können Marken oder eingetragene Marken ihrer jeweiligen Inhaber sein.

Urheberrecht und geistiges Eigentum

Alle Rechte, Rechtsansprüche und Interessen an der Software der Preva Business Suite, den beiliegenden gedruckten Unterlagen, allen Kopien dieser Software und sämtlicher Daten, die mit der Preva Business Suite gesammelt wurden, liegen exklusiv bei Precor oder gegebenenfalls bei seinen Zulieferern.

Precor ist weithin als Hersteller innovativer und preisgekrönter Fitnessgeräte anerkannt. Precor beantragt in den USA und anderen Ländern Patente für die mechanische Konstruktion und visuellen Aspekte seiner Produktentwürfe. Jeder, der die Verwendung von Produktentwürfen von Precor in Erwägung zieht, wird hiermit im Voraus darauf hingewiesen, dass Precor die Verletzung der Eigentumsrechte von Precor als schwerwiegende Angelegenheit betrachtet. Precor wird in aller Schärfe gegen die nicht autorisierte Verwendung seiner Eigentumsrechte vorgehen.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA (USA) 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Wichtige Sicherheitsanweisungen

Dieses Gerät (im Folgenden als die Konsole bezeichnet) ist zum Versand zusammen mit einem neuen Precor-Trainingsgerät (im Folgenden als die Basiseinheit bezeichnet) vorgesehen. Es wurde nicht für den getrennten Verkauf verpackt.

WARNHINWEIS **Zur Vermeidung von Verletzungen muss die Konsole sicher an der Basiseinheit befestigt werden, wobei alle Montage- und Installationsanweisungen zu befolgen sind, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist zum Anschluss an das Wechselstromnetz vorgesehen, wozu AUSSCHLIESSLICH die vorgesehene Stromversorgung verwendet werden darf. Sie darf nur eingeschaltet werden, wenn sie entsprechend den Montage- und Installationsanweisungen installiert wurde, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist ausschließlich zur Verwendung mit Precor-Fitnessgeräten vorgesehen, d. h. nicht als selbstständiges Gerät.**

Sicherheitsanweisungen

Lesen Sie die folgenden Sicherheitsanweisungen vor dem Beginn der Montage gründlich durch und bewahren Sie sie für den zukünftigen Gebrauch auf.

Beim Gebrauch dieses Geräts stets alle erforderlichen Sicherheitsanweisungen beachten, um die Verletzungs- und Brandgefahr sowie Beschädigungen zu reduzieren. In anderen Abschnitten dieses Handbuchs finden Sie weitere Einzelheiten zu den Sicherheitsfunktionen. Lesen Sie diese Abschnitte und beachten Sie alle Sicherheitshinweise. Diese Vorsichtsmaßnahmen umfassen:

- Vor Installation und Inbetriebnahme des Geräts alle Anweisungen dieser Anleitung durchlesen und die Geräteaufkleber beachten.
- Achten Sie darauf, dass sich alle Benutzer vor Beginn eines Fitnessprogramms von einem Arzt vollständig körperlich untersuchen lassen.
- Kinder und Personen, die sich mit dem Betrieb dieses Geräts nicht auskennen, vom Gerät fernhalten. Lassen Sie Kinder in der Nähe des Geräts nicht unbeaufsichtigt.
- Achten Sie darauf, dass alle Benutzer beim Training geeignete Sportbekleidung und -schuhe und möglichst keine locker sitzende Kleidung tragen. Benutzer müssen geeignetes Schuhwerk (keine Schuhe mit Absätzen oder Ledersohle) mit sauberen Sohlen tragen. Bei langen Haaren empfiehlt sich die Verwendung eines Haarbands oder Zopfhalters.
- Das Gerät darf, wenn es am Stromnetz angeschlossen ist, niemals unbeaufsichtigt gelassen werden. Ziehen Sie den Netzstecker des Geräts aus der Steckdose, wenn es nicht in Gebrauch ist, sowie vor dem Reinigen oder der Wartung durch den autorisierten Kundendienst.

  Hinweis: Der optionale Stromadapter gilt als Stromquelle für Geräte mit eigener Stromquelle.
- Verwenden Sie den mit dem Gerät mitgelieferten Stromadapter. Stecken Sie den Stromadapter in eine entsprechend geerdete Steckdose (wie auf dem Gerät angegeben).
- Beim Montieren und Demontieren der Geräte ist Vorsicht geboten.
- Lesen, verstehen und überprüfen Sie die Not-Halt-Funktion vor der Benutzung.

- Achten Sie darauf, dass Netzkabel, optionale Stromadapter und Netzstecker sich nicht in unmittelbarer Nähe zu warmen Oberflächen befinden.
- Verlegen Sie die Stromkabel so, dass sie nicht begangen, eingeklemmt oder durch aufliegende bzw. anliegende Gegenstände (einschließlich des Geräts selbst) beschädigt werden.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät über ausreichende Belüftung verfügt. Nichts auf oder über das Gerät legen. Nicht auf einer gedämpften Auflage verwenden, die die Lüftungsöffnungen blockieren könnte.
- Das Gerät muss auf einer stabilen, ebenen Oberfläche zusammengebaut und betrieben werden.
- Geeigneter Standort für Geräte
  - Für sämtliche Geräte (Ausnahme Laufbänder): Platzieren Sie das Gerät so, dass ein Abstand von mindestens 1 m zu Wänden und Möbelstücken gewährleistet ist und sich auch keine Gegenstände hinter den Geräten befinden.
  - Bei Laufbändern: Platzieren Sie das Laufband so, dass der Abstand der Geräteseiten von mindestens 1 m zu Wänden und Möbelstücken eingehalten wird und sich in mindestens 2 m Entfernung auch keine Gegenstände hinter dem Laufband befinden.

  Wichtig*: Diese Standortrichtlinien sollten auch dann angewandt werden, wenn Geräte von Wärmequellen (z. B. Heizungen, Heizregistern und Öfen) weg platziert werden. Extremtemperaturen vermeiden.*
- Gerät vor Wasser und Feuchtigkeit schützen. Zur Vermeidung von Stromschlag oder Beschädigung der Elektronik nichts auf das Gerät fallen lassen oder darauf verschütten.
- Benutzen Sie keine elektrisch betriebenen Geräte in feuchter oder nasser Umgebung.
- Gerät nicht benutzen, wenn ein Stecker oder Kabel beschädigt ist, es nicht richtig funktioniert oder wenn es fallen gelassen, beschädigt oder Wasser ausgesetzt wurde. Kontaktieren Sie in jedem dieser Fälle sofort den Kundendienst.
- Das Gerät, wie im Abschnitt Wartung der Anleitung für Montage und Instandhaltung beschrieben, in einwandfreiem Zustand halten. Untersuchen Sie die Geräte nach falschen, verschlissenen oder losen Bauteilen und tauschen Sie sie vor der Inbetriebnahme aus bzw. ziehen Sie sie fest.

- Wenn Sie vorhaben das Gerät umzustellen, holen Sie sich Hilfe und verwenden Sie die richtige Hebetechnik. Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt Gerätetransport der Anleitung für Montage und Instandhaltung.
- Gewichtsbeschränkungen für das Gerät: Verwenden Sie das Laufband nicht, wenn Sie über 225 kg wiegen. Wenn Sie mehr als 160 kg wiegen, dürfen Sie auf dem Laufband nur gehen und nicht laufen. Für alle anderen Fitnessgeräte gilt eine Gewichtsobergrenze von 160 kg.
- Verwenden Sie das Gerät nur für den dafür vorgesehenen Zweck (wie in dieser Betriebsanleitung beschrieben). Zusätzliche Befestigungselemente, die nicht von Precor empfohlen wurden, sollten nicht verwendet werden. Solche Elemente können Verletzungen verursachen.
- Betreiben Sie das Gerät nicht in Umgebungen, in denen Sprühdosen oder Sauerstoff zum Einsatz kommen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
- Warten Sie das Gerät nicht selbst, es sei denn, Sie führen Instandhaltungsanweisungen dieser Betriebsanleitung aus.
- Stecken Sie keine Objekte in eine der Öffnungen. Halten Sie Ihre Hände fern von beweglichen Teilen.
- Stellen Sie nichts auf feststehende Handläufe, Haltegriffe, Abdeckungen oder das Bedienpult. Bewahren Sie Flüssigkeiten, Zeitschriften und Bücher in entsprechenden Behältern auf.
- Bitte stützen Sie sich nicht auf das Bedienpult und ziehen Sie nicht daran.

VORSICHT: Die Abdeckung NICHT entfernen. Stromschlaggefahr! Vor Inbetriebnahme die Anleitung für Montage und Instandhaltung lesen. Es gibt innenliegend keine vom Anwender zu wartenden Teile. Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung, wenn das Gerät gewartet werden muss. Nur für den Gebrauch mit einer einphasigen Wechselstromversorgung.

Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien

Die Batterien der Geräte mit eigener Stromquelle enthalten Materialien, die als umweltgefährdende Stoffe eingestuft sind. Diese Batterien dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Bitte beachten Sie dazu auch die jeweilige Gesetzgebung in Ihrem Land.

Wenn Sie die Entsorgung Ihres Geräts beabsichtigen, informieren Sie sich beim Precor-Kundendienst für kommerzielle Produkte (Precor Commercial Products Customer Support) über das Entfernen der Batterie. Siehe *Service anfordern*.

Produktrecycling und Entsorgung

Dieses Gerät muss gemäß geltenden Vorschriften recycelt oder entsorgt werden.

EG-weit geltende Informationen zur Rückgabe und zum Recycling von gebrauchten Geräten sind den mit der EG-Richtlinie 2002/96/EC für die Beseitigung von Elektronikabfall (WEEE) konformen Produktetiketten zu entnehmen. Das WEEE-Etikett weist darauf hin, dass das Produkt nicht weggeworfen werden darf, sondern am Ende seiner Lebensdauer gemäß dieser Richtlinie zu entsorgen ist.

In Übereinstimmung mit der EG-WEEE-Richtlinie müssen elektrische und elektronische Geräte am Ende ihrer Lebensdauer separat entsorgt werden, um wiederverwertet, recycelt oder erneuert zu werden. Die Benutzer elektrischer und elektronischer Geräte mit einem WEEE-Etikett dürfen diese Geräte gemäß Anhang IV der WEEE-Richtlinie am Ende ihrer Lebensdauer nicht über den normalen Hausmüll entsorgen, sondern müssen diese gemäß WEEE-Vorschrift entsorgen, damit sie wiederverwertet, recycelt oder erneuert werden können. Die Unterstützung durch den Kunden ist wichtig, um die potenzielle Umweltbelastung und Gesundheitsgefährdung durch elektrische und elektronische Geräte aufgrund der darin enthaltenen gefährlichen Substanzen auf ein Minimum zu beschränken. Für die ordnungsgemäße Erfassung und Behandlung siehe *Service anfordern.*

Aufsichtsbehördliche Hinweise für Herz-Kreislauf-Trainingsgeräte

Die aufsichtsbehördlichen Informationen in diesem Abschnitt gelten für das Fitnessgerät und die Konsole.

Sicherheitszulassungen für Herz-Kreislauf-Geräte

Das Precor-Gerät wurde geprüft und erfüllt die Anforderungen der folgenden geltenden Sicherheitsnormen.

Gerät für Herz-Kreislauf-Training:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch und ähnliche Zwecke)
- EN 957 (Stationäre Trainingsgeräte, Klasse S/B-konforme Geräte)

Hochfrequenzströrung (RFI)

Das Fitnessgerät von Precor erfüllt folgende nationale Normen, die zulässige Grenzwerte für Hochfrequenzstörungen (RFI) definieren.

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Anwendung in Europa

Für die folgenden Richtlinien wird CE-Konformität beansprucht:

- Richtlinie 2004/108/EC (EMV)
- Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EC
- Richtlinie 2002/95/EC (RoHS)

Für die folgenden Normen wurde die Einhaltung der Richtlinien erbracht:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065

Elektrische Empfehlungen: 120- und 240-V-Laufbänder

Hinweis: Das ist lediglich eine Empfehlung. Es müssen die VDE-Vorschriften oder andere regional geltende Normen für elektrische Geräte eingehalten werden.

Verwenden Sie das mitgelieferte Netzkabel, das den jeweiligen lokalen Vorschriften und Geräteanforderungen entspricht. Laufbänder von Precor müssen an eine isolierte 20-Ampere Abzweigleitung angeschlossen werden, die nur von einem Personal Viewing Screen (PVS) verwendet werden kann. Wenden Sie sich an Ihren autorisierten Precor-Händler, falls Sie weitere Hilfe bei den Stromanschlüssen benötigen.

Wichtig: *Eine einzelne Abzweigleitung endet mit einem stromführenden Leiter und einem Neutralleiter in der Buchse. Die Leiter dürfen unter keinen Umständen mit anderen Leitungen zur Schleife bzw. hintereinander geschaltet werden. Die Leitung muss entsprechend den VDE-Vorschriften oder den regional geltenden Normen für elektrische Geräte geerdet werden.*

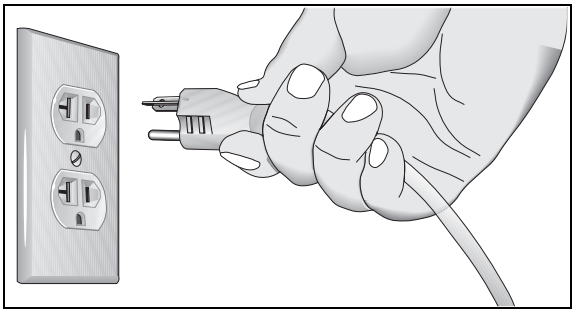


Abbildung 1: 120-Volt-/20-A-Netzstecker

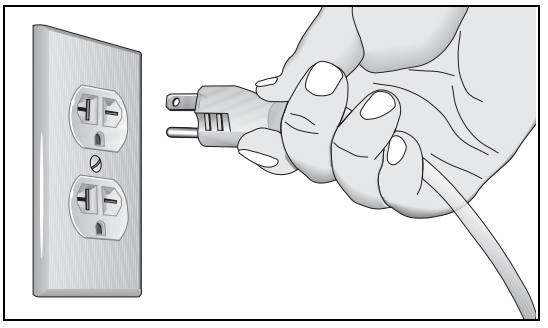


Abbildung 2: 240-Volt-/20-A-Netzstecker

Elektrische Empfehlungen: Alle Geräte außer Laufbänder

Hinweis: Das ist lediglich eine Empfehlung. Es müssen die VDE-Vorschriften oder andere regional geltende Normen für elektrische Geräte eingehalten werden.

Für Geräte mit P80-Konsolen oder Personal Viewing System (PVS) sind gesonderte Stromanschlüsse erforderlich. An eine 20-Ampere-Abzweigleitung können bis zu 10 Bildschirme angeschlossen werden. Wenn an die Abzweigleitung andere Geräte angeschlossen sind, muss die Bildschirmanzahl entsprechend der Leistungsaufnahme der anderen Geräte verringert werden.

Hinweis: Die typischen Stromverteilerkabel mit IEC-320 C13- und C14-Steckern haben eine maximale Kapazität von fünf Bildschirmen.

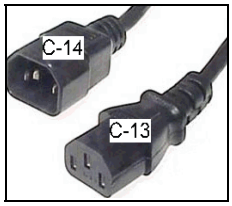


Abbildung 3: IEC-320 C13- und C14-Stecker

Service anfordern

Versuchen Sie nicht, außer für Instandhaltungsmaßnahmen, das Gerät zu warten. Fehlen Komponenten, wenden Sie sich an Ihren Precor Kundendienst. Für weitere Informationen zu Telefonnummern des Kundendienstes oder für eine Liste der von Precor autorisierten Servicezentren besuchen Sie unsere Website *http://www.precor.com.*

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitsanweisungen 3
Sicherheitsanweisungen 4
Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien 7
Produktrecycling und Entsorgung 7
Aufsichtsbehördliche Hinweise für Herz-Kreislauf-Trainingsgeräte 8
Elektrische Empfehlungen: 120- und 240-V-Laufbänder 10
Elektrische Empfehlungen: Alle Geräte außer Laufbänder 11
Service anfordern 11

Erste Schritte 15
Aktivierung der Konsole bei Geräten mit eigener Stromquelle 15

Einrichtung der Konsole 19
Anzeigen des Informationsmenüs für den Kilometer- oder Schrittzähler 22
Anzeigen des Menüs FITNESSSTUDIOEINSTELLUNGEN 27

Neuen Benutzern die P20-Konsole vorstellen 33
Verwenden der Berührungssensoren für die Herzfrequenz 34
Verwendung eines Brustgurts mit integriertem Sender 36
Verwendung des Laufband-Sicherheitsclips 37
Laufbandfunktion Auto Stop™ (Automatikstopp) 38
Die Verwendung von SmartRate® 39

Starten eines Trainingsprogramms 41
Starten eines voreingestellten Trainingsprogramms 42
Unterbrechen und Fortsetzen einer Trainingssitzung 44
Beenden des Trainings 45

Programme 47

Wartung 53
Reinigung von Konsole und Bildschirm 53

Kapitel 1

Erste Schritte

Die P20-Konsole ermöglicht es Administratoren und Mitgliedern, Standardeinstellungen entsprechend den konkreten Bedürfnissen festzulegen.

Aktivierung der Konsole bei Geräten mit eigener Stromquelle

Die Precor-Geräte verfügen entweder über eine eigene Stromquelle oder werden über einen optionalen Stromadapter versorgt. Bei Geräten mit eigener Stromquelle muss der Benutzer mit dem Training beginnen, um die Konsole zu aktivieren. Dieser Abschnitt informiert detailliert über die Gerätestromversorgung.

Aktivierung der Konsole bei Geräten mit eigener Stromquelle

Bei Geräten mit eigener Stromquelle wird die Konsole aktiviert und das Begrüßungsbanner angezeigt, wenn der Benutzer mit dem Training beginnt. Für die Banneranzeige ist eine Mindestbewegungsgeschwindigkeit erforderlich. Auf dem Display wird SCHNELLER TRETEN (oder die entsprechende Meldung je nach Gerätetyp) angezeigt, wenn die Bewegungsgeschwindigkeit unter den Mindestwert abfällt.

Das Gerät spart mithilfe des Ausschaltmodus Batteriestrom. Behält der Benutzer nicht die Mindestbewegungs-Geschwindigkeit bei, beginnt die 30 Sekunden lange Ausschaltphase.

In diesem Modus zeigt die Konsole eine Countdown-Anzeige und ignoriert das Drücken aller Tasten. Wird keine Bewegung erkannt oder bleibt die Bewegungsgeschwindigkeit unter dem Mindestwert, werden die Punkte während des Countdowns zunehmend ausgeblendet.

Hinweis: Der Benutzer kann vor dem Ablauf des Countdowns das Training fortsetzen. Dabei wird das Programm an der Stelle fortgesetzt, an der es unterbrochen wurde.

Optionale Verwendung des Stromadapters

Das Gerät kann mit einem optionalen Wechselstromadapter dauerhaft versorgt werden. Bei Verwendung dieses Adapters können Sie die Einstellungen ändern, ohne mit dem Training beginnen zu müssen. Wenden Sie sich an Ihren Händler, wenn Sie den Stromadapter erwerben möchten.

Wenn Sie den optionalen Stromadapter erwerben, müssen Sie auch das interne Kabelkit erwerben. Das Kit enthält das Kabel, eine Halteklammer und Befestigungsmaterial, mit dem der Stromadapter an den unteren Anschluss angeschlossen wird.

VORSICHT: Das interne Kabelkit darf nur von autorisierten Kundendienstmitarbeitern installiert werden. Versuchen Sie nicht, die Installation selbst vorzunehmen, da hierdurch möglicherweise der Garantieanspruch erlischt. Für weitere Informationen siehe *Service anfordern*.

Wichtig: *Auch wenn dieses Gerät eine P80-Konsole enthält, müssen der optionale Stromadapter und das interne Kabelkit installiert sein, um eine kontinuierliche Stromversorgung der Basiseinheit zu erreichen und deren interne Batterie zu stützen.*

Nach dem Installieren des internen Kabelkits kann der optionale Stromadapter angeschlossen werden. Schließen Sie das andere Ende an ein für Ihr Gerät geeignetes Stromnetz an (120 V oder 240 V). Lesen Sie die Sicherheitshinweise am Anfang dieser Anleitung, bevor Sie den Stromadapter verwenden.

VORSICHT: Ist der optionale Stromadapter in Verwendung, stellen Sie sicher, dass das Netzkabel keine Stolperfalle ist. Sorgen Sie dafür, dass es nicht im Weg liegt. Ein beschädigtes Netzkabel oder Netzteil muss ersetzt werden.

Bei angeschlossenem Stromadapter arbeitet das Bedienpult anders. Der Stromadapter ist eine konstante Stromquelle, weshalb ein Benutzer kurze Pausen einlegen kann, ohne dass die Ausschaltphase initiiert wird. Läuft das Zeitlimit für die Pause ab und trainiert der Benutzer nicht weiter, erscheint auf der Anzeige wieder der Startbildschirm. Die Standardpausenzeit für alle Fitnessgeräte beträgt 30 Sekunden. Siehe die Betriebsanleitung Ihres Bedienpults für Anweisungen zur Einstellung oder Änderung des Pausenzeitlimits.

Kapitel 2

Einrichtung der Konsole

Im Systemmodus können Sie die Einstellungen so konfigurieren, wie sie für Ihre Benutzer und Ihre Einrichtung optimal sind. Das System-Menü ist nur für Administratoren und registrierte Servicetechniker sichtbar. An diesen Einstellungen vorgenommene Änderungen werden im Fitnessgerät gespeichert.

Die Systemeinstellungen sind:

- Kilometer- oder Schrittzählereinstellungen
- Fitnessstudioeinstellungen

Die Bestandteile der Konsole

Das folgende Diagramm informiert Sie über die Konsolentasten. Anzahl und Wirkungsweise der einzelnen Konsolentasten können je nach Gerätetyp geringfügig abweichen.

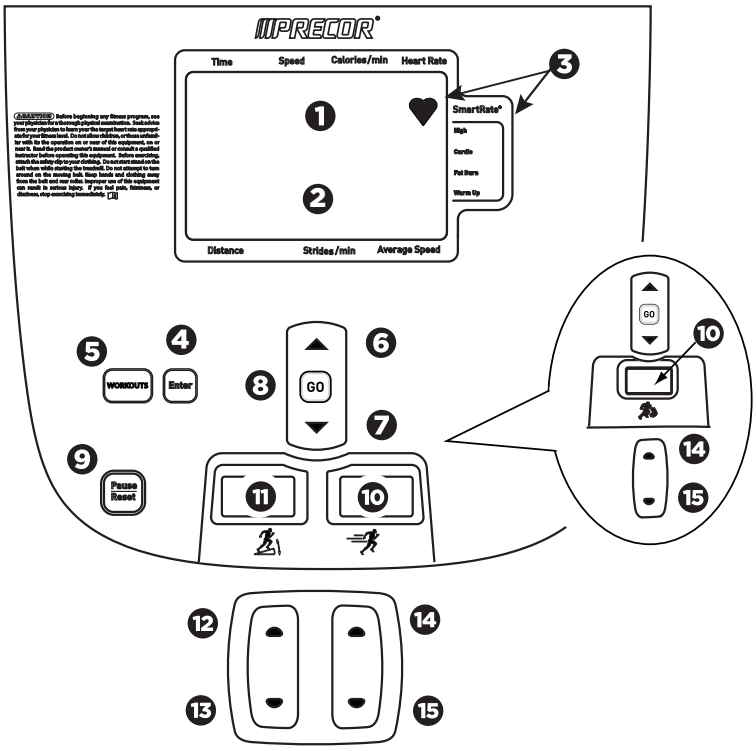


Abbildung 4: P20-Displaykonsole

Hinweis: Bei einigen Geräten gibt es sowohl eine Intensitäts- bzw. Widerstandsanzeige als auch eine Steigungsanzeige. Bei anderen Geräten ist eventuell nur ein Anzeigentyp vorhanden.

Tabelle 1. Teile der P20-Displaykonsole

Nummer	Teilename	Details
1	Oberes Textdisplay	Zeigt Informationen zur Anleitung des Benutzers an
2	Unteres Textdisplay	Zeigt grafische Informationen zum Trainingsfortschritt an

Nummer	Teilename	Details
3	SmartRate®- und Herzfrequenz-Symbol	SmartRate® zeigt dem Benutzer einen Bereich der Herzfrequenzintensität an. Das herzförmige Symbol pulsiert synchron zum erkannten Herzschlag
4	Eingabe-Taste	
5	Training-Taste	Zeigt voreingestellte Trainingsprogramme an
6	Nach-oben-Taste	Dient der Navigation in den Benutzermenüs
7	Nach-unten-Taste	Dient der Navigation in den Benutzermenüs
8	GO-Taste	Dient dem Starten des Trainings
9	Zurück-Taste	(**Pause/Zurücksetzen bei Laufbandkonsolen)**
10	Intensitätsanzeige	Zeigt die Widerstandsstufen an. Dieses Fenster kann bei Geräten mit einer und mit zwei Anzeigen erscheinen.
11	Steigungsanzeige	Zeigt die Steigungsstufe an Laufband, EFX
12	Steigung Auf	Erhöht die Steigungsstufe Laufband, EFX
13	Steigung Ab	Verringert die Steigungsstufe Laufband, EFX
14	Taste Intensität Auf	Erhöht den Widerstand bzw. die Geschwindigkeit. Diese Taste erscheint bei Geräten mit einer Anzeige.
15	Taste Intensität Ab	Verringert den Widerstand bzw. die Geschwindigkeit. Diese Taste erscheint bei Geräten mit einer Anzeige.

Begrüßungsstatus

Das Gerät befindet sich im Begrüßungsstatus, wenn es eingeschaltet ist und nicht benutzt wird. Das heißt, dass es keine Trainingssitzung gibt und gerade keine Dateneingabe oder Diagnoseoperation erfolgt.

Wenn sich das Gerät im Begrüßungsstatus befindet:

- Im Programmdisplay wird **WILLKOMMEN** angezeigt. Diese Anzeige wird als Begrüßungsbanner bezeichnet.
- Im Textdisplay wird **ZUM STARTEN GO ODER PROGRAMME DRÜCKEN** angezeigt.
- Das Herzfrequenzsignal ist das einzige aktivierte Segment.
- Beim Laufband steht das Laufband still und der Hubmotor ist ausgeschaltet.

Bei Geräten mit eigener Stromversorgung wird die Batterie aktiviert, wenn Sie mit dem Training beginnen. Für die Anzeige des Begrüßungsbanners ist eine Mindestbewegungsgeschwindigkeit erforderlich. Auf dem Display wird **SCHNELLER TRETEN** (oder die entsprechende Meldung je nach Gerätetyp) angezeigt, wenn die Batterie fast leer ist oder die Bewegungsgeschwindigkeit unter den Mindestwert abfällt.

Anzeigen des Informationsmenüs für den Kilometer- oder Schrittzähler

Jedes Gerät liefert Informationen zu seiner Nutzung sowie seine Softwareversion, seine Seriennummer, ein Nutzungsprotokoll und ein Ereignisprotokoll. In den meisten Fällen zeigen Sie diese Informationen nur dann an, wenn Sie vom Precor®-Kundendienst dazu angewiesen werden.

So zeigen Sie das Informationsmenü für den Kilometer- oder Schrittzähler an:

1. Drücken Sie die folgenden Tasten in der angegebenen Reihenfolge.

   Zurück (Pause/Zurücksetzen bei Laufbandkonsolen)

   Nach oben

   Eingabe

   Hinweis: Zwischen dem aufeinanderfolgenden Drücken von Tasten dürfen maximal zwei Sekunden liegen. Wird keine Taste gedrückt, dann kehrt die Anzeige zum Begrüßungsbanner zurück.
2. Drücken Sie **Auf** oder **Ab**, um im Menü zu navigieren.
3. Drücken Sie **GO**, um einen Test auszuwählen.
4. Drücken Sie einmal **Programme**, um zum Kilometer- oder Schrittzählermenü zurückzukehren, oder zweimal, um zum Begrüßungsbanner zurückzukehren.

Schrittzähler

Der Schrittzähler verfolgt die Gerätenutzung nach der zurückgelegten Entfernung. Die Tabelle EINHEITEN DES KILOMETER- ODER SCHRITTZÄHLERS informiert darüber, wie die Nutzung je nach Gerätetyp verfolgt wird.

Die Informationen des Kilometer- oder Schrittzählers werden unter den folgenden Bedingungen aktualisiert:

- Alle 30 Minuten
- Am Ende eines Kurses
- Beim Auftreten eines Ereignisses

Wenn der Kurs durch Abschalten der Stromversorgung abgebrochen wird, gehen die Kilometer- oder Schrittzählerdaten für dieses Training verloren.

Ereignisprotokoll

Die Software kann verschiedenste Ereignisse erkennen. Das Ereignisprotokoll enthält maximal 30 Ereignisse. Wenn das Protokoll 30 Ereignisse enthält, werden die älteren Ereignisse gelöscht, um Platz für die neuen Ereignisse zu schaffen.

Hinweis: Es gibt eine Möglichkeit, schnell auf das Ereignisprotokoll zuzugreifen. Drücken Sie bei Anzeige des Begrüßungsbanners fünf Sekunden lang **Zurück** (**Pause/Zurücksetzen bei Laufbandkonsolen).** Wenn es keine Ereignisse gibt, wird **Taste Klemmt** angezeigt, dann kehrt die Konsole zum Begrüßungsbanner zurück.

Jeder Eintrag im Ereignisprotokoll enthält die folgenden Informationen:

- Ereignisnummer
- Kilometer- oder Schrittzählerwert beim Auftreten des Ereignisses
- Stundenzählerwert beim Auftreten des Ereignisses
- Stromverbrauch durch den Motor beim Auftreten des Ereignisses (nur Laufband)

Die folgende Tabelle enthält eine Liste der Ereignisse, die von der Software erkannt werden können:

Tabelle 2. Ereignisprotokollnummern und Beschreibungen

Ereignisnummer	Beschreibung des Ereignisses
00	Oberer PCA-Speicherortereignis
02	RAM-Speicherortereignis
03	EEPROM-Prüfsummenereignis
05	Gedrückte Taste beim Einschalten
09	Unteres PCA-Speichertestereignis
10	Zeilenfrequenz außerhalb des zulässigen Bereichs
11	Überwachungsgerät (Oberer PCA) Niederspannungsversorgung
12	Überwachungsgerät (Unterer PCA) Niederspannungsversorgung
13	Ventilator hat falsche Geschwindigkeit (Laufbänder der Version 1)
14	Ventilatorausfall (Unterer PCA)

Ereignisnummer	Beschreibung des Ereignisses
15	Eingangswechselspannung zu hoch
16	Eingangswechselspannung zu gering
20	Zu viele Maximalleistungsanforderungen in einer Sekunde
21	Zu viele aufeinanderfolgende Maximalleistungsanforderungen
22	Keine Motorimpulse beim Einschalten
23	Fehlende Motorimpulse nach dem Einschalten
24	Geschwindigkeitssenkung angefordert, Geschwindigkeit sinkt nicht
26	Falsche Motorimpulsbreite
27	Antriebsmotorstrom zu hoch
28	Temperatur zu hoch
29	Eingangswechselstrom zu hoch
30	Kommunikationsereignis unterer Speicher zu oberer Speicher
31	Kommunikationsfehlerereignis oberer Speicher zu unterer Speicher
32	Kommunikationsereignis oberer Speicher zu unterer Speicher
33	Kommunikationsfehlerereignis unterer Speicher zu oberer Speicher
40	Hubbewegung erkannt
42	Hubpositionswert außerhalb des zulässigen Bereichs
43	Nullschalter nicht gefunden
44	Nicht angeforderte Hubbewegung
45	Hub erfolgt in die falsche Richtung
50	Bremsenstrom (Magnet) zu hoch
53	Ziel kann nicht gelesen werden, Ruhepositionsschalter nicht gefunden
54	Verlust der Zielimpulse beim Betrieb
55	Unerwartete Aktivierung des Ruhepositionsschalters der Bremse
60	Fehler beim Auto Stop-Sensor (Laufband)
61	Auto Stop-Sensor nicht vorhanden (Laufband)

Stundenzähler

Verfolgt die bisherigen Betriebsstunden des Geräts. Das Gerät misst die verstrichenen Minuten. Der angezeigte Wert ist jedoch auf die nächste volle Stunde aufgerundet.

N-programm

Zeigt die Softwareversion (Teilenummer) der Motorantriebseinheit an.

O-basisprogramm

Zeigt die Softwareversion und Teilenummer der Anwendungssoftware der oberen Einheit an.

O-startprogramm

Zeigt die Softwareversion und Teilenummer der Bootsoftware oben an.

Benutzungsprotokoll

Die angezeigten Informationen zur Programmnutzung umfassen:

- Verwendete Programme
- Anzahl der Verwendungen jedes Programms
- Zeitdauer, die jedes Programm verwendet wurde

So zeigen Sie das Nutzungsprotokoll an:

1. Drücken Sie im Kilometer- oder Schrittzähler-Informationsmenü **Eingabe**.
2. Drücken Sie **Nach oben** oder **Nach unten**, um in der Liste zu navigieren.
3. Drücken sie einmal **Programme**, um zum Menü zurückzukehren, oder zweimal, um zum Begrüßungsbanner zurückzukehren.

Anzeigen des Menüs FITNESSSTUDIOEINSTELLUNGEN

Mit den Fitnessstudioeinstellungen können Sie das Gerät für Ihr Fitnessstudio anpassen und Sie erhalten nützliche Produktinformationen. Diese Funktionen sind für die Benutzer nicht sichtbar. Der Zugriff darauf erfolgt über spezielle Tastenkombinationen.

Das Gerät muss sich im Begrüßungsstatus befinden, damit der Zugriff auf das Menü F Fitnessstudioeinstellungen möglich ist. Zum Aufrufen des Begrüßungsstatus muss das Gerät mit Strom versorgt werden. Bei Geräten mit eigener Stromversorgung muss dazu der optionale Stromadapter angeschlossen werden. Ansonsten muss die Mindestgeschwindigkeit an Bewegung gewährleistet werden. Weitere Informationen zu den Geräten mit eigener Stromversorgung finden Sie hier *Aktivierung der Konsole bei Geräten mit eigener Stromquelle*.

Die im Menü Fitnessstudioeinstellungen vorgenommenen Änderungen werden zu den Standardeinstellungen, nachdem das Display in den Begrüßungsstatus zurückkehrt.

So zeigen Sie das Menü Fitnessstudioeinstellungen an:

1. Drücken Sie die folgenden Tasten in der angegebenen Reihenfolge.

   Zurück (**Pause/Zurücksetzen bei Laufbandkonsolen)**

   Eingabe

   Nach oben

   Eingabe

   Programme

   Eingabe

   Nach oben

   Eingabe

   Hinweis: Zwischen dem aufeinanderfolgenden Drücken von Tasten dürfen maximal zwei Sekunden liegen. Wird keine Taste gedrückt, dann kehrt die Anzeige zum Begrüßungsbanner zurück.
2. Drücken Sie **Auf** oder **Ab**, um im Menü zu navigieren.
3. Drücken Sie **GO**, um einen Test auszuwählen.
4. Drücken Sie einmal **Programme**, um zum Kilometer- oder Schrittzählermenü zurückzukehren, oder zweimal, um zum Begrüßungsbanner zurückzukehren.

Werte der Fitnessstudioeinstellungen

Sprache

Wählen Sie die bevorzugte Sprache für die Displaykonsole aus.

Maximale Abkühlphase

Wählen Sie die maximale Zeitdauer fest, die das Gerät im Abkühlmodus bleibt. Die verfügbaren Werte sind 0 bis 5 Minuten. Die Abkühlzeit ist die Zeit nach dem Abschluss eines Programms, in der der Benutzer bei geringerer Belastung weiterhin trainiert.

Maximale Pausenzeit

Mit dieser Einstellung wird festgelegt, wie lange ein Gerät im Pausenstatus bleibt, bevor es zurückgesetzt wird. Die verfügbaren Werte sind 1 bis 120 Sekunden.

Maximalen CrossRamp-Wert festlegen

Legen Sie die maximale Höhe der EFX-CrossRamp fest. Der Standardwert ist 20, was gleichzeitig die maximale Höhe ist.

Maximaler Widerstand (Bike, AMT)

Legen Sie den maximalen Widerstand fest, den ein Benutzer bei diesem Gerät programmieren kann.

Maximale Trainingszeit

Legen Sie eine maximale Trainingszeit pro Sitzung fest. Wählen Sie ein Zeitlimit zwischen 1 und 90 Minuten oder wählen Sie **Keine Begrenzung**, wenn Sie kein Zeitlimit für das Training festlegen möchten.

Standardtrainingszeit

Bei der Einstellung **EIN** beträgt die Standardtrainingszeit 30 Minuten. Bei der Einstellung **AUS** entsprechen die Programmzeiten dem Wert der maximalen Trainingszeit.

Maßeinheit

Die verfügbaren Optionen sind US-Standard oder Metrisch.

Maximale Geschwindigkeit (Laufband)

Legen Sie die maximale Geschwindigkeit fest, die ein Benutzer bei diesem Gerät programmieren kann.

Maximale Steigung (Laufband)

Legen Sie die maximale prozentuale Steigung fest, die ein Benutzer bei diesem Gerät programmieren kann.

Widerstandsbereich (Bike)

Die Trainingsintensität kann auf folgende Stufen eingestellt werden:

- Niedrig (Reha)
- Mittel (geringes Drehmoment)
- Hoch (hohes Drehmoment)

Fitnesscode (Laufband)

Die Fitnesscode-Funktion verhindert die Benutzung des Laufbands ohne Eingabe eines Passworts. Wählen Sie **Aktivieren**, um diese Funktion zu verwenden, und drücken Sie dann die folgenden Tasten in der angegebenen Reihenfolge.

Programme
Eingabe
Nach unten
Nach oben

Wenn die Fitnesscode-Funktion aktiviert ist, bleibt das Display im Begrüßungsstatus, bis eine Taste gedrückt wird. Wird eine Taste gedrückt, erscheint **PASSWORT?** auf dem Display. Wenn innerhalb von zwei Minuten kein Passwort eingegeben wird, kehrt das Gerät zum Begrüßungsbanner zurück.

Tabelle 3. Gerätewerte und ihre jeweiligen Wertebereiche

Ausrüstung	Wert	Standardwert	Wertebereich	Stufen der Wertänderung
Alle	Trainingsprogramm	Manuell		
Alle	Gewicht (lb)	150 Pfund	50 - 350 Pfund	1 Pfund

Ausrüstung	Wert	Standardwert	Werteberei ch	Stufen der Wertänderung
Alle	Gewicht (kg)	68 Kilogramm	23 - 160 Kilogramm	1 Kilogramm
Alle	Alter	35 Jahre	15 - 99 Jahre	1 Jahr
Alle	Trainingszeit	30 Minuten	1 – 90 Minuten	1 Minute (Dateneingabe) / 1 Sekunde (Messung)
Alle	Maximale Pausenzeit	120 Sekunden (Laufband) 30 Sekunden (EFX, Trainingsrad, AMT)	1 – 120 Sekunden	
Alle	Zielherz-frequenz	130		
Alle	Maßeinheit	US		
Alle	Modellnummer	Produktabhängig		
Alle	Zeitmesser	0 Stunden		
Alle	Ereignisprotokoll	0 Einträge		
Alle	Schrittzähler	0 Einheiten		
Alle	Abkühlen	5 Minuten	1 – 5 Minuten	1 Minute
Alle	Inaktivitäts-Timeout bei Dateneingabe	30 Sekunden		
Alle	Zeit-Vorwärtszählung	00:00 Minuten		

Ausrüstung	Wert	Standardwert	Wertebereich	Stufen der Wertänderung
Alle	Zeit-Countdown	30:00 Minuten		
Alle	Kurssegmente		Eingegebene Zeit/20, bei einem Training bis 20 Minuten Bei einem Training über 20 Minuten, Segment = 1 Minute	
Bike, AMT	Widerstandsstufe	1	1 - 20 (AMT) 1 - 25 (Trainingsrad)	1
Bike	Widerstandsbereich	Hoch	Niedrig Mittel Hoch	
Laufband	Geschwindigkeit	1 mph 1,6 km/h	0,5 – 12 mph 0,8 – 19,3 km/h	0,1 mph 0,1 km/h
Laufband	Quick Start-Kurssegment	1 Minute		
Laufband	Maximale Steigung	15-prozentige Steigung	0 - 15 Prozent	0,5 Prozent
Laufband	Timeout bei Änderung während des Trainings	5 Sekunden		Keine
Climber	Schritte pro Minute		30 - 80	5
EFX	Maximaler CrossRamp-Wert	20	1 - 20	1

Kapitel 3

Neuen Benutzern die P20-Konsole vorstellen

VORSICHT: Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitnessprogramms von Ihrem Arzt gründlich untersuchen. Fragen Sie Ihren Arzt, was für Ihr Fitness-Level die richtige Herzfrequenz ist.

Die P20-Konsole bietet ein leicht nachvollziehbares Display und mehrere Programme, die es Benutzern ermöglichen, Ihre Trainingsziele zu erfüllen. Über das berührungsempfindliche Tastenfeld können sie Daten auswählen und ihr Training steuern. Mit SmartRate® haben Benutzer die Herzfrequenz und die Trainingsintensität stets im Blick.

Wichtig: *Bitte gehen Sie die folgenden Abschnitte in dieser Anleitung gemeinsam mit Ihren Benutzern durch, bevor Sie ihnen die Benutzung des Fitnessgeräts gestatten:*

- *Wichtige Sicherheitsanweisungen*
- *Erste Schritte*
- *Verwendung des Sicherheitsclips (nur bei Laufband)*

Verwenden der Berührungssensoren für die Herzfrequenz

Hinweis: Die Funktionsweise der Herzfrequenzmessung über Berührungssensoren hängt von der Physiologie, dem Fitness-Level und dem Alter des Benutzers sowie von weiteren Faktoren ab. Es können fehlerhafte Messwerte erzielt werden, wenn Ihre Hände trocken, verschmutzt oder ölig sind oder wenn die Haut Ihrer Handflächen besonders dick ist. Auch die Anwendung von Handcremes kann zu fehlerhaften Messwerten führen. Stellen Sie außerdem sicher, dass die Sensoren sauber sind, um einen ordnungsgemäßen Kontakt zu gewährleisten.

Zur Verwendung der Herzfrequenzmessung über die Berührungssensoren legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die metallischen Herzfrequenzsensoren an den Haltegriffen des Geräts auf. Beachten Sie folgende Tipps, um möglichst genaue Herzfrequenzmesswerte zu erzielen:

- Beide Hände müssen die Sensoren ergreifen, damit die Herzfrequenz erkannt werden kann.
- Es dauert einige aufeinanderfolgende Herzschläge (15-20 Sekunden), bis Ihre Herzfrequenz erkannt wird.
- Üben Sie bei Ergreifen der Sensoren keinen übermäßigen Druck aus. Achten Sie auf einen lockeren, den Sensor umschließenden Griff. Werden die Haltegriffe zu fest umklammert, kann das den Messwert beeinträchtigen.
- Im weiteren Trainingsverlauf wird die Schweißbildung zur besseren Übertragung des Herzfrequenzsignals beitragen. Falls Sie Schwierigkeiten bei der Verwendung der Handgriffe zur Bestimmung Ihrer Herzfrequenz haben, sollten Sie im weiteren Trainingsverlauf erneut versuchen, ob über die Sensoren ein Herzfrequenzsignal erzeugt wird.

- Sollte die Herzfrequenzmessung über die Berührungssensoren bei Ihnen nicht funktionieren, empfehlen wir die Verwendung des Brustgurts mit integriertem Sender.

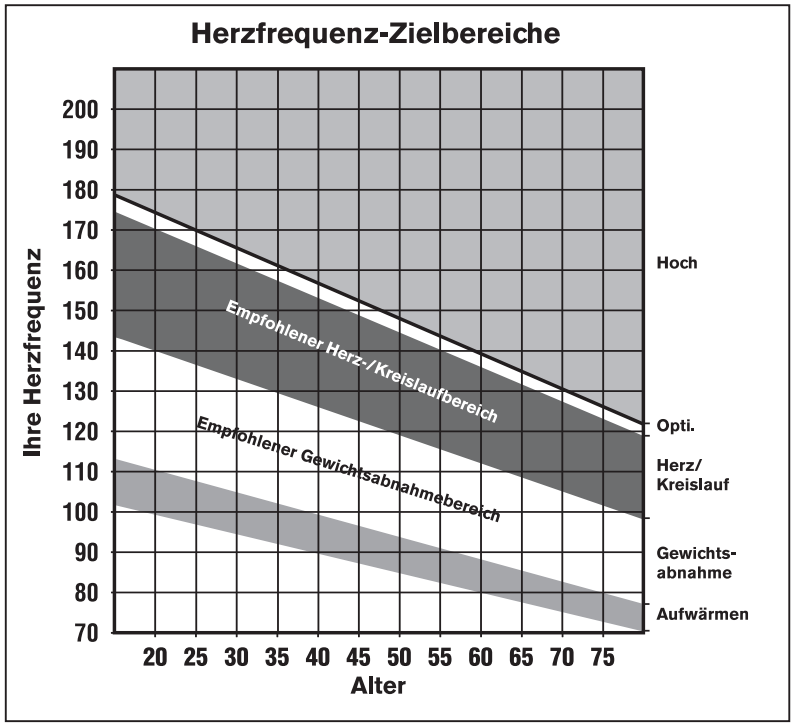


Abbildung 5: Herzfrequenz-Zielbereiche

VORSICHT: Ihre Herzfrequenz sollte niemals 85 % Ihrer maximalen aeroben Herzfrequenz übersteigen. Ihre maximale Herzfrequenz entspricht 220 minus Ihrem Alter.

Verwendung eines Brustgurts mit integriertem Sender

WARNUNG **Die vom Brustgurt mit integrierten Sender (oder Herzfrequenzgurt) verwendeten Signale können sich störend auf Herzschrittmacher oder andere medizinische Implantate auswirken. Konsultieren Sie Ihren Arzt sowie die Hersteller Ihres Brustgurts mit integriertem Sender und Ihres Implantats, bevor Sie den Brustgurt mit integriertem Sender verwenden.**

Durch das Tragen eines Brustgurts mit integriertem Sender während Ihres Trainings können kontinuierlich Herzfrequenzdaten an das Trainingsgerät übertragen werden. Damit das Trainingsgerät Ihre Herzfrequenz erkennen kann, müssen Sie sich beim Training an einem sensorbestückten Griff festhalten oder einen Brustgurt mit integriertem Sender tragen. Wenn die Herzfrequenz sowohl über den Handsensor als auch per Drahtlosfunktion gemessen wird, haben die Handsensordaten Vorrang und werden angezeigt.

Hinweis: Sie erhalten korrekte Messwerte, wenn der Brustgurt am unteren Brustbein (bei Frauen unter der Brustlinie) direkt auf der Haut aufliegt.

So verwenden Sie einen Brustgurt mit integriertem Sender:

1. Befeuchten Sie die Rückseite des Brustgurts mit Leitungswasser.

   Wichtig: *Verwenden Sie kein entionisiertes Wasser. Entionisiertes Wasser enthält nicht die zum Leiten elektrischer Impulse notwendigen Mineralien und Salze.*
2. Passen Sie den Gurt an, und ziehen Sie ihn fest. Der Gurt muss fest sitzen aber nicht einschränken.
3. Der Gurt ist richtig angelegt, wenn die rechte Seite nach oben weist und horizontal in der Mitte Ihres Brustkorbs anliegt.
4. Überprüfen Sie die Platzierung des Brustgurts, indem Sie die Herzfrequenzfunktion am Gerät überprüfen. Wird eine Herzfrequenz erkannt, dann ist der Brustgurt korrekt platziert. Wenn das Gerät keine Herzfrequenz erkennt, dann muss die Platzierung des Brustgurts geändert und die Herzfrequenzfunktion erneut überprüft werden.

Verwendung des Laufband-Sicherheitsclips

Das Laufband verfügt über zwei verschiedene Stopp-Funktionen, die folgendermaßen funktionieren:

Der Benutzer ...	*Die Lauffläche des Laufbands ...*	*Und die Konsole ...*
Drückt die rote Stopp-Taste nach unten ❷	Hält langsam an	Zeigt an, dass die Trainingsübung unterbrochen wurde
Zieht an der Sicherheitsleine, die am Sicherheitsclip befestigt ist, und löst den Neustartschalter aus ❶	Hält langsam an	Zeigt PUSH TO RESET SWITCH (Zum Schalter-Reset drücken) und den zum Neustartschalter weisenden Pfeil an

Der Neustartschalter befindet sich knapp unter der Konsole und direkt hinter der roten **STOPP**-Taste, wie die folgende Abbildung zeigt. Wenn er ausgelöst wird, erscheint die Leiste und auf der Vorderseite wird **Zum Schalter-Reset drücken** angezeigt. Das Laufband ist außer Betrieb, während diese Anzeige sichtbar ist.

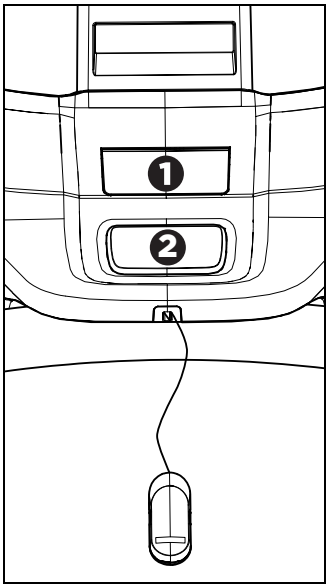


Abbildung 6: Neustartschalter

Benutzer müssen darüber aufgeklärt werden, wie wichtig es ist, beim Training auf dem Laufband den Sicherheitsclip zu benutzen, und gezeigt bekommen, wie sie ihn an der Kleidung in Taillennähe anbringen.

Wenn der Neustart während der Übung ausgelöst wird, führen Sie die folgenden Schritte aus:

1. Bringen Sie bei Bedarf den Sicherheitsclip wieder an.
2. Drücken Sie den Neustartschalter bis zum Klicken nach unten, wodurch er in seine Normalstellung zurückkehrt.

   Hinweis: Beim Auslösen des Neustartschalters werden alle Informationen zum aktuellen Training gelöscht.
3. Beginnen Sie das Training erneut und verringern Sie die Zeit bei Bedarf, um die bereits absolvierte Übungszeit zu berücksichtigen.

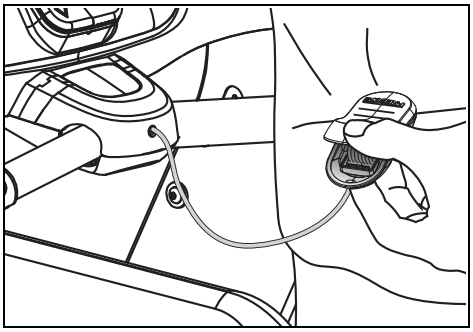


Abbildung 7: Befestigen des Sicherheitsclips

Laufbandfunktion Auto Stop™ (Automatikstopp)

Wichtig: *Die Standardeinstellung für diese Funktion ist EIN. Ein Administrator kann diese Funktion in den Systemeinstellungen abschalten. Precor empfiehlt jedoch, die Einstellung EIN beizubehalten.*

Die Funktion Auto Stop™ (Automatikstopp) bewirkt das allmähliche Anhalten des Laufbands, wenn es nicht verwendet wird. Das kann passieren, wenn ein Benutzer vor dem Ende eines Trainingsprogramms vom Laufband tritt und das Laufband in Betrieb zurücklässt.

Sechzig Sekunden, nachdem ein Trainingsprogramm auf einem Laufband gestartet oder fortgesetzt wird, beginnt die Auto Stop-Überwachung des Geräts. Wird ein Benutzer erkannt, dann erscheint keine Meldung und das ausgewählte Trainingsprogramm wird fortgesetzt.

Wenn nach weiteren 30 Sekunden kein Benutzer erkannt wird, wird auf der Konsole die Meldung **KEIN BENUTZER FESTGESTELLT, BEENDIGUNG IN 10 SEKUNDEN** zur Ankündigung des bevorstehenden Stopps angezeigt. Während diese Meldung angezeigt wird, läuft ein 10-Sekunden-Countdown. Wenn der Countdown nicht durch einen Benutzer unterbrochen wird, wird das Laufband nach dem Ende des Countdowns allmählich angehalten.

Hinweis: Benutzer, die mehr als 41 kg wiegen, werden im Rahmen der Geschwindigkeits- und Positionsgrenzen dieser Funktion erkannt. Benutzer, die 22,7 bis 40,5 kg wiegen, werden je nach Geschwindigkeit und Position möglicherweise nicht richtig erkannt. Beachten und befolgen Sie die Anweisungen zur Konsole, um ihren ordnungsgemäßen Betrieb zu gewährleisten.

Die Verwendung von SmartRate®

Die Precor SmartRate®-Technologie besteht aus einem präzisen, leicht ablesbaren Herzfrequenz-Monitor, der die Benutzer dabei unterstützt, die besten individuellen Trainingsergebnisse zu erzielen. SmartRate zeigt die Herzfrequenz-Informationen im Verhältnis zum Zielbereich des Benutzers bezüglich der Gewichtsabnahme und des Herz-Kreislauf-Trainings an. Diese Funktion ist während des gesamten Trainings sichtbar. Zusätzlich enthalten einige Geräte ein Training zur Herzfrequenzkontrolle (HRC), dass automatisch die Intensität anpasst, um die Herzfrequenz des Benutzers im Zielbereich zu halten. Weitere Informationen finden Sie unter *Programme.*

VORSICHT: Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitnessprogramms von Ihrem Arzt gründlich untersuchen. Fragen Sie Ihren Arzt, was für Ihr Fitness-Level die richtige Herzfrequenz ist.

Um Ihre Herzfrequenz zu testen:

1. Beginnen Sie ein Training durch das Drücken auf **QUICK START** oder durch das Auswählen eines voreingestellten Trainings. Drücken Sie danach auf **GO**.
2. Umfassen Sie die Handheld-Herzfrequenzsensoren mit beiden Händen. Je nach Gerätetyp erscheinen die Buchstaben "**Hr**" oder ein blinkendes Herz, während das Gerät Ihre Herzfrequenz liest. Nach kurzer Zeit wird Ihre Herzfrequenz in Herzschlägen pro Minute angezeigt. Die blinkenden Abschnitte im SmartRate-Feld zeigen Ihren derzeitigen Herzfrequenzbereich an: Aufwärmung, Fettverbrennung oder Herz/Kreislauf.

Kapitel 4

Starten eines Trainingsprogramms

VORSICHT: Achten Sie bei Verwendung eines Laufbands darauf, vor Trainingsbeginn den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung zu befestigen.

Das Gerät befindet sich im Begrüßungsstatus, wenn im Textdisplay **ZUM STARTEN GO ODER PROGRAMME DRÜCKEN** und im oberen Textdisplay **WILLKOMMMEN** angezeigt wird. Drücken Sie **Zurück** (**Pause/Zurücksetzen bei Laufbandkonsolen)** zur Anzeige des Begrüßungsbildschirms.

Im Begrüßungsbildschirm gibt es zwei Möglichkeiten, ein Training zu starten:

- Drücken Sie **GO** (Quick Start™-Methode).

  Damit wird das Programm MANUELL gestartet. Die Berechnungen, beispielsweise die verbrannten Kalorien, basieren dabei auf einer 35 Jahre alten Person mit einem Gewicht von 68 kg. Sie können das Training mit diesem Programm unter Verwendung der Standardwerte absolvieren oder die Trainingseinstellungen ändern.
- Drücken Sie **Programme** und geben Sie Ihre persönlichen Daten ein.

Wichtig: *Bei Geräten mit eigener Stromversorgung wird die Batterie aktiviert, wenn Sie mit dem Training beginnen. Für die Anzeige des Begrüßungsbildschirms ist eine Mindestbewegungsgeschwindigkeit erforderlich. Auf dem Display wird* **SCHNELLER TRETEN** *(oder die entsprechende Meldung je nach Gerätetyp) angezeigt, wenn die Bewegungsgeschwindigkeit unter den Mindestwert abfällt.*

Starten eines voreingestellten Trainingsprogramms

Mit voreingestellten Trainingsprogrammen können Sie das Training auf Ihre Fitnessziele abstimmen und Ihre Trainingssitzungen abwechslungsreich gestalten. Die P20 enthält die folgenden voreingestellten Programme:

- Manuell
- Intervall 1-1
- Intervall 1-2
- Gewichtsabnahme
- Konstante HF
- Berglauf
- Gelände
- Zufall
- Aerobic

So beginnen Sie die Verwendung eines Programms:

1. Drücken Sie im Begrüßungsbildschirm auf **Programme**.
2. Drücken Sie wiederholt **Programme** oder **Nach oben/Nach unten**, um in der Programmliste zu navigieren.
3. Zum sofortigen Start des Trainings drücken Sie **GO**, wenn der Name des gewünschten Programms im Textdisplay angezeigt wird. Zum Eingeben persönlicher Daten wie Alter oder Gewicht drücken Sie **Eingabe**.

   Bevor eine Trainingssitzung beginnt, erscheint im oberen Textdisplay ein 3-Sekunden-Countdown.

Eingabe von persönlichen Daten

Die persönlichen Dateneinstellungen sind Ihr Alter, Ihr Gewicht sowie die gewünschte Trainingsdauer.

Das Gerät berechnet auf der Basis Ihres Alters und Gewichts den Kalorienverbrauch und die SmartRate-Ziele.

Hinweis: Die Benutzeroberfläche kann je nach Gerätetyp geringfügig anders aussehen.

So geben Sie persönliche Daten ein:

1. Bei Anzeige des Begrüßungsbildschirms drücken Sie **Programme** und dann **Eingabe**.
2. Drücken Sie die **Eingabe-Tasten** zum Ändern des Standardwerts.
3. Drücken Sie **Eingabe**. Der Bildschirm zur Eingabe des Gewichts wird angezeigt. Drücken Sie die **Eingabe-Tasten** zum Ändern des Standardwerts.
4. Drücken Sie **Eingabe**. Der Bildschirm zur Eingabe des Alters wird angezeigt. Drücken Sie die **Eingabe-Tasten** zum Ändern des Standardwerts.
5. Drücken Sie **GO** oder **Eingabe**, um mit dem Training zu beginnen.

   Das Gerät führt einen Countdown durch, wobei **1, 2, 3** auf dem Bildschirm angezeigt wird. Im unteren Textdisplay wird **TRAININGSZEIT BEGINNT** angezeigt.

Beenden der Dateneingabe

Je nach Gerätetyp gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Dateneingabe zu beenden.

TIMEOUT: Wenn innerhalb von 30 Sekunden keine Taste gedrückt wird, kehrt das Gerät zum Begrüßungsbildschirm zurück.

ZURÜCK: Wenn vor dem Trainingsbeginn **Zurück** gedrückt wird, kehrt das Gerät zum Begrüßungsbildschirm zurück. Drücken Sie während eines Trainings einmal **Zurück**, um die Zusammenfassung anzuzeigen, und zweimal, um zum Begrüßungsbildschirm zurückzukehren. Drücken Sie beim Laufband einmal **Pause/Zurück**, um das Training zu unterbrechen, zweimal, um die Zusammenfassung anzuzeigen, und dreimal, um zum Begrüßungsbildschirm zurückzukehren.

GO: Drücken Sie **GO**, um ein ausgewähltes Trainingsprogramm zu starten. Die Dateneingabe wird umgangen und es werden die Standardwerte verwendet.

EINGABE: Im Normalfall wird durch Drücken von **Eingabe** der angezeigte Wert übernommen. Wenn weitere Daten eingegeben werden müssen, wird der Benutzer zur Eingabe dieser Daten aufgefordert. Wenn keine weiteren Daten eingegeben werden müssen, wird das ausgewählte Programm mit den zuvor eingegebenen Daten für Dauer, Gewicht und Alter gestartet.

Unterbrechen und Fortsetzen einer Trainingssitzung

Wenn Sie ein Training unterbrechen, reagiert das Gerät je nach Art seiner Stromversorgung in einer von zwei verschiedenen Arten.

Unterbrochen (Geräte mit externer Stromversorgung)

Wenn Sie Ihr Training unterbrechen, wird im Textdisplay **TRAINING UNTERBROCHEN – ZUM FORTFAHREN GO DRÜCKEN** angezeigt. Die zusammengefasste Statistik (Zeit, Kalorien, Distanz und Durchschnittsgeschwindigkeit) behält ihre aktuellen Werte bei und wird nicht geändert.

Zum Fortsetzen des Programms drücken Sie **GO**.

Wenn das Gerät länger als die maximale Pausenzeit inaktiv bleibt, wird die Zusammenfassung mit Ihrer Trainingsstatistik angezeigt. Nach der Anzeige der Zusammenfassung kehrt das Gerät zur Anzeige des Begrüßungsbildschirms zurück.

Bevorstehendes Herunterfahren (Geräte mit eigener Stromversorgung)

Wenn Sie Ihr Training unterbrechen, wird im Textdisplay dauerhaft **PAUSE – WEITER DURCH TRETEN** angezeigt. Es wird auch die Sekundenzahl bis zum Herunterfahren des Geräts angezeigt.

Zum Fortsetzen des Programms während des Countdowns müssen Sie wieder treten.

Wenn das Gerät länger als die maximale Pausenzeit inaktiv bleibt, wird die Zusammenfassung mit Ihrer Trainingsstatistik angezeigt.

Beenden des Trainings

Die Abkühlphase ist ein wichtiger Bestandteil Ihres Trainings, da sie dazu beiträgt, Muskelverspannungen und Muskelkater zu vermeiden, indem überschüssige Milchsäure aus den belasteten Muskeln abtransportiert wird. Außerdem ermöglicht eine fünfminütige Abkühlphase, dass die Herzfrequenz wieder auf ihren normalen Ruhewert zurückkehrt.

Nach dem Ende Ihres Trainings wird in einer Zusammenfassung Ihre durchschnittliche Herzfrequenz während des Trainings sowie die Gesamtstatistik für Ihr Training angezeigt.

Statistik

Während eines Trainings werden drei Statistiktypen erfasst.

Gesteuerte Statistik

Die Statistikdaten, die eingestellt und geändert werden können, sind:

- Widerstandsstufe (AMT, EFX, Bike)
- Geschwindigkeit (Laufband)
- Steigung (Laufband)
- Schritte/Minute (Climber)

Aktuelle Leistungsstatistik

Die Statistikdaten, die die Intensität eines Trainings in Echtzeit beschreiben, sind:

- Kalorien/Minute, Kalorien/Stunde
- Herzfrequenz
- Geschwindigkeit (Laufband, Bike)
- Umdrehungen/Minute (Bike)
- Schritte/Minute (AMT, EFX)

Gesamtstatistik

Die Statistikdaten, die die Gesamtleistung während der gesamten Trainingssitzung beschreiben, sind:

- Zeit:
  Abwärtszählmodus
  Vorwärtszählmodus
- Kalorien
- Distanz:
  Durchschnittliche Schritte/Minute (AMT, EFX)
  Durchschnittliche Geschwindigkeit (Laufband, Bike)
  Etagen (Climber)

Kapitel 5

Programme

Mit voreingestellten Trainingsprogrammen können Sie das Training auf Ihre Fitnessziele abstimmen und Ihre Trainingssitzungen abwechslungsreich gestalten. In den folgenden Abbildungen zeigen die hervorgehobenen Bereiche den Leistungsaufwand bei jedem voreingestellten Programm.

Manuell

Bei diesem Programm können Sie Widerstands- und Geschwindigkeitsänderungen vollständig selbst festlegen. Das Profil entspricht anfänglich einer flachen Linie. Durch jede Steigerung oder Senkung in einem Programmsegment wird derselbe Betrag der Steigung bzw. Senkung auch auf die nachfolgenden Segmente angewendet.

Abbildung 8: Manuell

Intervall 1-1 und Intervall 1-2

Die Intervall-Programme sind in erster Linie für das Training Ihres Herz-Kreislauf-Systems vorgesehen. Bei diesen Programmen wird Ihre Herzfrequenz über einen vom Benutzer festgelegten Zeitraum mehrfach angehoben und abgesenkt, indem abwechselnde Ruhe- und Belastungsintervalle erzeugt werden. Die Programmintensität kann eingestellt werden.

Abbildung 9: Intervall 1-1

Abbildung 10: 1-2-IIntervall

Gewichtsabnahme

Die Programmdauer ist auf 28 Minuten festgelegt. Das Programm umfasst vier Intervalle von jeweils acht Minuten Länge. Sie können den Widerstand während des Belastungsintervalls jederzeit ändern.

Abbildung 11: Gewichtsabnahme

Konstante Herzfrequenz

Bei diesem Programm wird Ihre Zielherzfrequenz wie folgt berechnet: 60 % von 220 minus Ihr Alter. Das Gerät passt den Widerstand und/oder die Steigung an, um Ihre Zielherzfrequenz während des Trainings beizubehalten.

Wird kein Herzfrequenzsignal empfangen, erscheint im oberen Textdisplay ein Herz mit Fragezeichen. Überprüfen Sie Ihre Handposition auf den Handsensoren bzw. den Sitz des Brustgurts.

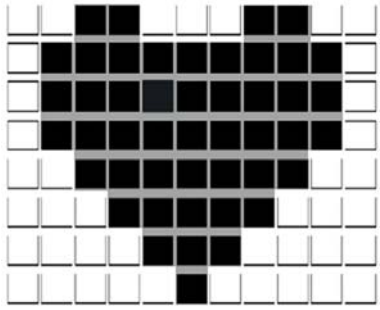


Abbildung 12: Grundlegende HRC

Hinweis: Damit das Gerät Ihre Herzfrequenz erkennen kann, müssen Sie sich beim Training an einem sensorbestückten Griff festhalten oder einen Brustgurt tragen. Wenn die Herzfrequenz sowohl über den Handsensor als auch per Drahtlosfunktion gemessen wird, haben die Handsensordaten Vorrang und werden angezeigt.

Berglauf

Dieses voreingestellte Programm simuliert einen Anstieg. Das Programm ist bei den meisten Geräten auf 30 Minuten festgelegt und der Widerstand ist vorgegeben. Durch jede Steigerung oder Senkung in einem Programmsegment wird derselbe Betrag der Steigung bzw. Senkung auch auf die nachfolgenden Segmente angewendet.

Abbildung 13: Berglauf

Gelände

Dieses voreingestellte Programm simuliert einen Lauf im Gelände. Dabei können Sie jederzeit das Gesamtprofil bzw. die Intensität des Programms (den Widerstand) ändern; allerdings ist es nicht möglich, die Form der vorgegebenen Hügel und Täler zu ändern, die auf dem Display erscheinen.

Abbildung 14: Gelände

Zufall

Bei Auswahl dieses Programms erscheint jedes Mal ein anderes Programmprofil. Die in dem Programmprofil angezeigten 1-minütigen Segmente behalten einen eingestellten Widerstand bei, den Sie jedoch ändern können. Das Zufallsprogramm verfügt über eine Standardzeitgrenze; Sie können aber auch **STOPP** drücken, um das Programm bereits vorher zu beenden.

Aerobic

Dieses Programm ähnelt einem Intervallprogramm. Sie können eine Zeitdauer für Ihr Fitnessprogramm sowie die Geschwindigkeit und Steigung bzw. den Widerstand festlegen.

Abbildung 15: Aerobic

Kapitel 6

Wartung

Zur Gewährleistung der ordnungsgemäßen Funktionsfähigkeit sind die in diesem Abschnitt beschriebenen Wartungsarbeiten in den empfohlenen Zeitabständen durchzuführen. Wird das Gerät nicht wie beschrieben gewartet, entfällt möglicherweise der Garantieanspruch.

GEFAHR **Um das Stromschlagrisiko zu reduzieren, das Gerät vor dem Reinigen oder Durchführen von Wartungsarbeiten immer vom Netzanschluss trennen. Falls das Gerät einen optionalen Stromadapter verwendet, diesen vom Gerät trennen.**

Reinigung von Konsole und Bildschirm

Die Konsole muss nach ihrer Installation kaum gewartet werden. Precor empfiehlt, die Konsole vor und nach jedem Training zu reinigen.

So entfernen Sie Staub und Schmutz von der Konsole:

- Wischen Sie alle freiliegenden Oberflächen mit einem weichen Tuch ab, das zuvor mit einer Lösung aus 30 Teilen Wasser zu 1 Teil Simple Green® befeuchtet wurde (weitere Informationen unter **www.simplegreen.com**).

Wichtig: *Verwenden Sie keine säurehaltigen Reiniger. Diese Reiniger beschädigen den Lack oder die Pulverbeschichtung, wodurch der Garantieanspruch entfällt. Gießen Sie niemals Wasser und sprühen Sie niemals Flüssigkeiten direkt auf die Konsole oder ihren Bildschirm.*

- *Es dürfen auf keinen Fall ätzende Chemikalien auf der Konsole oder dem Bildschirm verwendet werden.*

- *Befeuchten Sie immer zuerst das Reinigungstuch und reinigen Sie dann den Bildschirm. Achten Sie darauf, die Reinigungsflüssigkeit auf das Tuch und nicht auf die Konsole zu sprühen, damit keine Tropfen in die Konsole eindringen können.*
- *Tragen Sie das Reinigungsmittel mit einem weichen, fusselfreien Tuch auf. Vermeiden Sie die Verwendung von grobkörnigen Reinigungstüchern.*

Hinweise:

Hinweise:

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

P20 OM 300753-541 rev A, de
1. Mai 2011

Montage und Instandhaltung der Trainings-Ergometer der UBK 800-Serie

PRECOR®

Montage und Instandhaltung der Upright Bikes (Ergometer) der UBK 800-Serie

PRECOR®

Editions-Information

MONTAGE UND INSTANDHALTUNG DER UPRIGHT BIKES (ERGOMETER) DER UBK 800-SERIE

Teilenummer 300715-541 rev A

Copyright © May 2011 Precor Incorporated. Alle Rechte vorbehalten. Technische Angaben können sich ohne Vorankündigung ändern.

Markenhinweis

Precor, AMT und EFX sind eingetragene Marken und Preva ist eine Marke der Precor Incorporated. Weitere Namen in diesem Dokument können Marken oder eingetragene Marken ihrer jeweiligen Inhaber sein.

Urheberrecht und geistiges Eigentum

Alle Rechte, Rechtsansprüche und Interessen an der Software der Preva Business Suite, den beiliegenden gedruckten Unterlagen, allen Kopien dieser Software und sämtlicher Daten, die mit der Preva Business Suite gesammelt wurden, liegen exklusiv bei Precor oder gegebenenfalls bei seinen Zulieferern.

Precor ist weithin als Hersteller innovativer und preisgekrönter Fitnessgeräte anerkannt. Precor beantragt in den USA und anderen Ländern Patente für die mechanische Konstruktion und visuellen Aspekte seiner Produktentwürfe. Jeder, der die Verwendung von Produktentwürfen von Precor in Erwägung zieht, wird hiermit im Voraus darauf hingewiesen, dass Precor die Verletzung der Eigentumsrechte von Precor als schwerwiegende Angelegenheit betrachtet. Precor wird in aller Schärfe gegen die nicht autorisierte Verwendung seiner Eigentumsrechte vorgehen.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA (USA) 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Wichtige Sicherheitsanweisungen

Lesen Sie die folgenden Sicherheitsanweisungen vor dem Beginn der Montage gründlich durch und bewahren Sie sie für den zukünftigen Gebrauch auf.

Dieses Gerät (im Folgenden als die Konsole bezeichnet) ist zum Versand zusammen mit einem neuen Precor-Trainingsgerät (im Folgenden als die Basiseinheit bezeichnet) vorgesehen. Es wurde nicht für den getrennten Verkauf verpackt.

WARN-HINWEIS **Zur Vermeidung von Verletzungen muss die Konsole sicher an der Basiseinheit befestigt werden, wobei alle Montage- und Installationsanweisungen zu befolgen sind, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist zum Anschluss an das Wechselstromnetz vorgesehen, wozu AUSSCHLIESSLICH die vorgesehene Stromversorgung verwendet werden darf. Sie darf nur eingeschaltet werden, wenn sie entsprechend den Montage- und Installationsanweisungen installiert wurde, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist ausschließlich zur Verwendung mit Precor-Fitnessgeräten vorgesehen, d. h. nicht als selbstständiges Gerät.**

Sicherheitsanweisungen

Beim Gebrauch dieses Geräts stets alle erforderlichen Sicherheitsanweisungen beachten, um die Verletzungs- und Brandgefahr sowie Beschädigungen zu reduzieren. In anderen Abschnitten dieses Handbuchs finden Sie weitere Einzelheiten zu den Sicherheitsfunktionen. Lesen Sie diese Abschnitte und beachten Sie alle Sicherheitshinweise.

Diese Vorsichtsmaßnahmen umfassen:

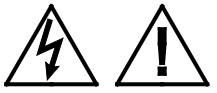
- Vor Installation und Inbetriebnahme des Geräts alle Anweisungen dieser Anleitung durchlesen und die Geräteaufkleber beachten.
- Achten Sie darauf, dass sich alle Benutzer vor Beginn eines Fitnessprogramms von einem Arzt vollständig körperlich untersuchen lassen.
- Kinder und Personen, die sich mit dem Betrieb dieses Geräts nicht auskennen, vom Gerät fernhalten. Lassen Sie Kinder in der Nähe des Geräts nicht unbeaufsichtigt.
- Achten Sie darauf, dass alle Benutzer beim Training geeignete Sportbekleidung und -schuhe und möglichst keine locker sitzende Kleidung tragen. Benutzer müssen geeignetes Schuhwerk (keine Schuhe mit Absätzen oder Ledersohle) mit sauberen Sohlen tragen. Bei langen Haaren empfiehlt sich die Verwendung eines Haarbands oder Zopfhalters.
- Das Gerät darf, wenn es am Stromnetz angeschlossen ist, niemals unbeaufsichtigt gelassen werden. Ziehen Sie den Netzstecker des Geräts aus der Steckdose, wenn es nicht in Gebrauch ist, sowie vor dem Reinigen oder der Wartung durch den autorisierten Kundendienst.

  Hinweis: Der optionale Stromadapter gilt als Stromquelle für Geräte mit eigener Stromquelle.
- Verwenden Sie den mit dem Gerät mitgelieferten Stromadapter. Stecken Sie den Stromadapter in eine entsprechend geerdete Steckdose (wie auf dem Gerät angegeben).
- Beim Montieren und Demontieren der Geräte ist Vorsicht geboten.
- Lesen, verstehen und überprüfen Sie die Not-Halt-Funktion vor der Benutzung.
- Achten Sie darauf, dass Netzkabel, optionale Stromadapter und Netzstecker sich nicht in unmittelbarer Nähe zu warmen Oberflächen befinden.
- Verlegen Sie die Stromkabel so, dass sie nicht begangen, eingeklemmt oder durch aufliegende bzw. anliegende Gegenstände (einschließlich des Geräts selbst) beschädigt werden.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät über ausreichende Belüftung verfügt. Nichts auf oder über das Gerät legen. Nicht auf einer gedämpften Auflage verwenden, die die Lüftungsöffnungen blockieren könnte.

- Das Gerät muss auf einer stabilen, ebenen Oberfläche zusammengebaut und betrieben werden.
- Geeigneter Standort für Geräte
  - Für sämtliche Geräte (Ausnahme Laufbänder): Platzieren Sie das Gerät so, dass ein Abstand von mindestens 1 m zu Wänden und Möbelstücken gewährleistet ist und sich auch keine Gegenstände hinter den Geräten befinden.
  - Bei Laufbändern: Platzieren Sie das Laufband so, dass der Abstand der Geräteseiten von mindestens 1 m zu Wänden und Möbelstücken eingehalten wird und sich in mindestens 2 m Entfernung auch keine Gegenstände hinter dem Laufband befinden.

  Wichtig: *Diese Standortrichtlinien sollten auch dann angewandt werden, wenn Geräte von Wärmequellen (z. B. Heizungen, Heizregistern und Öfen) weg platziert werden. Extremtemperaturen vermeiden.*
- Gerät vor Wasser und Feuchtigkeit schützen. Zur Vermeidung von Stromschlag oder Beschädigung der Elektronik nichts auf das Gerät fallen lassen oder darauf verschütten.
- Benutzen Sie keine elektrisch betriebenen Geräte in feuchter oder nasser Umgebung.
- Gerät nicht benutzen, wenn ein Stecker oder Kabel beschädigt ist, es nicht richtig funktioniert oder wenn es fallen gelassen, beschädigt oder Wasser ausgesetzt wurde. Kontaktieren Sie in jedem dieser Fälle sofort den Kundendienst.
- Das Gerät, wie im Abschnitt Wartung der Anleitung für Montage und Instandhaltung beschrieben, in einwandfreiem Zustand halten. Untersuchen Sie die Geräte nach falschen, verschlissenen oder losen Bauteilen und tauschen Sie sie vor der Inbetriebnahme aus bzw. ziehen Sie sie fest.
- Wenn Sie vorhaben das Gerät umzustellen, holen Sie sich Hilfe und verwenden Sie die richtige Hebetechnik. Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt Gerätetransport der Anleitung für Montage und Instandhaltung.
- Gewichtsbeschränkungen für das Gerät: Verwenden Sie das Laufband nicht, wenn Sie über 225 kg wiegen. Wenn Sie mehr als 160 kg wiegen, dürfen Sie auf dem Laufband nur gehen und nicht laufen. Für alle anderen Fitnessgeräte gilt eine Gewichtsobergrenze von 160 kg.

- Verwenden Sie das Gerät nur für den dafür vorgesehenen Zweck (wie in dieser Betriebsanleitung beschrieben). Zusätzliche Befestigungselemente, die nicht von Precor empfohlen wurden, sollten nicht verwendet werden. Solche Elemente können Verletzungen verursachen.
- Betreiben Sie das Gerät nicht in Umgebungen, in denen Sprühdosen oder Sauerstoff zum Einsatz kommen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
- Warten Sie das Gerät nicht selbst, es sei denn, Sie führen Instandhaltungsanweisungen dieser Betriebsanleitung aus.
- Stecken Sie keine Objekte in eine der Öffnungen. Halten Sie Ihre Hände fern von beweglichen Teilen.
- Stellen Sie nichts auf feststehende Handläufe, Haltegriffe, Abdeckungen oder das Bedienpult. Bewahren Sie Flüssigkeiten, Zeitschriften und Bücher in entsprechenden Behältern auf.
- Bitte stützen Sie sich nicht auf das Bedienpult und ziehen Sie nicht daran.



VORSICHT: Die Abdeckung NICHT entfernen. Stromschlaggefahr! Vor Inbetriebnahme die Anleitung für Montage und Instandhaltung lesen. Es gibt innenliegend keine vom Anwender zu wartenden Teile. Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung, wenn das Gerät gewartet werden muss. Nur für den Gebrauch mit einer einphasigen Wechselstromversorgung.

Informieren von Benutzern

Nehmen Sie sich Zeit, Benutzer über die wichtigen Sicherheitsanweisungen des *Benutzerhandbuchs* sowie dem *Handbuch für den Produkteigentümer* zu unterrichten. Erklären Sie Benutzern Ihres Fitnessclubs bzw. Studios, dass folgende Vorsichtsmaßnahmen zu beachten sind:

- Beim Einnehmen der Startposition auf dem Gerät an einem feststehenden Handlauf oder Haltegriff festhalten.
- Stets der Konsole zugewandt bleiben.
- Beim Bedienen der Tasten auf der Konsole immer mit einer Hand an einem feststehenden Handlauf oder Haltegriff festhalten.

Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien

Die Batterien der Geräte mit eigener Stromquelle enthalten Materialien, die als umweltgefährdende Stoffe eingestuft sind. Diese Batterien dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Bitte beachten Sie dazu auch die jeweilige Gesetzgebung in Ihrem Land.

Wenn Sie die Entsorgung Ihres Geräts beabsichtigen, informieren Sie sich beim Precor-Kundendienst für kommerzielle Produkte (Precor Commercial Products Customer Support) über das Entfernen der Batterie. Siehe *Service anfordern*.

Produktrecycling und Entsorgung

Dieses Gerät muss gemäß geltenden Vorschriften recycelt oder entsorgt werden.

EG-weit geltende Informationen zur Rückgabe und zum Recycling von gebrauchten Geräten sind den mit der EG-Richtlinie 2002/96/EC für die Beseitigung von Elektronikabfall (WEEE) konformen Produktetiketten zu entnehmen. Das WEEE-Etikett weist darauf hin, dass das Produkt nicht weggeworfen werden darf, sondern am Ende seiner Lebensdauer gemäß dieser Richtlinie zu entsorgen ist.

In Übereinstimmung mit der EG-WEEE-Richtlinie müssen elektrische und elektronische Geräte am Ende ihrer Lebensdauer separat entsorgt werden, um wiederverwertet, recycelt oder erneuert zu werden. Die Benutzer elektrischer und elektronischer Geräte mit einem WEEE-Etikett dürfen diese Geräte gemäß Anhang IV der WEEE-Richtlinie am Ende ihrer Lebensdauer nicht über den normalen Hausmüll entsorgen, sondern müssen diese gemäß WEEE-Vorschrift entsorgen, damit sie wiederverwertet, recycelt oder erneuert werden können. Die Unterstützung durch den Kunden ist wichtig, um die potenzielle Umweltbelastung und Gesundheitsgefährdung durch elektrische und elektronische Geräte aufgrund der darin enthaltenen gefährlichen Substanzen auf ein Minimum zu beschränken. Für die ordnungsgemäße Erfassung und Behandlung siehe *Service anfordern*.

Aufsichtsbehördliche Hinweise für das RFID-Modul

Dieses Gerät kann, wenn es mit einem wie in diesem Dokument beschriebenen Bedienpult ausgestattet ist, ein Modul für die Funkfrequenzidentifikation (RFID) enthalten. Das RFID-Modul wurde für den Betrieb bei Temperaturen von -20°C bis 85°C (-4°F bis 185°F) zertifiziert.

Hochfrequenzströrung (RFI - RFID)

Das RFID-Modul erfüllt folgende nationale Normen, die die zulässigen Grenzwerte für Hochfrequenzstörungen (RFI) definieren.

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Anwendung in Europa

Für die folgenden Richtlinien wird CE-Konformität beansprucht:

- Richtlinie 1999/5/EC über Funkanlagen und TKEE
- Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EC
- Richtlinie 2002/95/EC (RoHS)

Für die folgenden Normen wurde die Einhaltung der Richtlinien erbracht:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Aufsichtsbehördliche Hinweise für Herz-Kreislauf-Trainingsgeräte

Die aufsichtsbehördlichen Informationen in diesem Abschnitt gelten für das Fitnessgerät und die Konsole.

Sicherheitszulassungen für Herz-Kreislauf-Geräte

Das Precor-Gerät wurde geprüft und erfüllt die Anforderungen der folgenden geltenden Sicherheitsnormen.

Gerät für Herz-Kreislauf-Training:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch und ähnliche Zwecke)
- EN 957 (Stationäre Trainingsgeräte, Klasse S/B-konforme Geräte)

P80 Konsole:

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Sicherheit von Audio-, Video- und ähnlichen elektronischen Geräten)

Hochfrequenzströrung (RFI)

Das Fitnessgerät von Precor erfüllt folgende nationale Normen, die zulässige Grenzwerte für Hochfrequenzstörungen (RFI) definieren.

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Anwendung in Europa

Für die folgenden Richtlinien wird CE-Konformität beansprucht:

- Richtlinie 2004/108/EC (EMV)
- Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EC
- Richtlinie 2002/95/EC (RoHS)

Für die folgenden Normen wurde die Einhaltung der Richtlinien erbracht:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065

Elektrische Empfehlungen: Alle Geräte außer Laufbänder

Hinweis: Das ist lediglich eine Empfehlung. Es müssen die VDE-Vorschriften oder andere regional geltende Normen für elektrische Geräte eingehalten werden.

Für Geräte mit P80-Konsolen oder Personal Viewing System (PVS) sind gesonderte Stromanschlüsse erforderlich. An eine 20-Ampere-Abzweigleitung können bis zu 10 Bildschirme angeschlossen werden. Wenn an die Abzweigleitung andere Geräte angeschlossen sind, muss die Bildschirmanzahl entsprechend der Leistungsaufnahme der anderen Geräte verringert werden.

Hinweis: Die typischen Stromverteilerkabel mit IEC-320 C13- und C14-Steckern haben eine maximale Kapazität von fünf Bildschirmen.

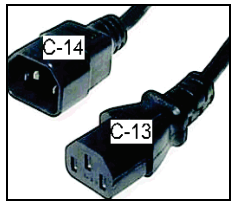


Abbildung 1: IEC-320 C13- und C14-Stecker

Service anfordern

Versuchen Sie nicht, außer für Instandhaltungsmaßnahmen, das Gerät zu warten. Fehlen Komponenten, wenden Sie sich an Ihren Precor Kundendienst. Für weitere Informationen zu Telefonnummern des Kundendienstes oder für eine Liste der von Precor autorisierten Servicezentren besuchen Sie unsere Website *http://www.precor.com.*

Anfordern einer aktualisierten Dokumentation

Die aktuelle Dokumentation für Experience Series-Konsolen und Preva Networked Fitness-Software ist unter **http://www.precor.com/productmanuals** verfügbar. Sie sollten von Zeit zu Zeit nachsehen, ob aktualisierte Informationen vorhanden sind, da immer mehr Preva-Funktionen entwickelt werden.

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitsanweisungen 3
Sicherheitsanweisungen 3
Informieren von Benutzern 6
Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien 7
Produktrecycling und Entsorgung 7
Aufsichtsbehördliche Hinweise für das RFID-Modul 8
Aufsichtsbehördliche Hinweise für Herz-Kreislauf-Trainingsgeräte 9
Elektrische Empfehlungen: Alle Geräte außer Laufbänder 11
Service anfordern 11
Anfordern einer aktualisierten Dokumentation 11

Montage des Trainingsrads 15
Auspacken des Geräts 16
Bausatz (nicht maßstabsgerecht) 16
Benötigtes Werkzeug 17
Installieren des vertikalen Trägers und Verlegen der Kabel 17
Installieren des Flaschenhalters 21
Installieren der Haltegriffe 22
Für die Stabilität der Einheit sorgen 23
Das Gerät einfahren 24

Die Konsole installieren 25
Einziehen des Kabelsatzes (P80) 25
Anschließen von Kabeln (P80) 28
Abschließen der Installation der Konsole (P80) 32
Einziehen des Kabelsatzes (P30 und P20) 32
Anschließen von Kabeln (P30) 34
Anschließen von Kabeln(P20) 35
Abschließen der Installation der Konsole (P30 und P20) 36
Überprüfen, ob die Herzfrequenzanzeige betriebsfähig ist 36

Wartung..... 39
Tägliche Reinigung..... 39
Tägliche Inspektion..... 40
Vierteljährliche Wartung..... 40
Aufbewahrung des Brustgurtes..... 41
Ändern des Gerätestandorts..... 41
Langfristige Aufbewahrung..... 42

Funktionen mit eigener Stromquelle..... 43
Informationsanzeigen vor dem Ausschalten..... 44
Symptome bei fast leerer Batterie..... 44
Verwendung des optionalen Stromadapters..... 45
Optionales Stromadapterkit..... 45
Austauschen der Batterie..... 46

Kapitel 1

Montage des Trainingsrads

Wichtig*:** *Die Anweisungen für die folgenden Verfahrensabläufe werden aus dem Blickwinkel einer Person beschrieben, die* ***direkt vor dem Gerät steht *(d. h. von einer Person, die das Gerät benutzt, aus gesehen auf der gegenüberliegenden Seite des Bedienpults). Möglicherweise stimmen die vorliegenden Beschreibungen nicht immer mit allen Namen auf der Teileliste überein, da diese Teile mit Bezug auf die Geräterückseite bezeichnet wurden.*

So bereiten Sie das Trainingsrad zur Montage vor:

- Öffnen Sie die Verpackung und montieren Sie die Komponenten in der in dieser Anweisung genannten Reihenfolge.
- Bauen Sie das Gerät auf einer harten, ebenen Fläche an dem für den Gebrauch bestimmten Ort zusammen und benutzen Sie es dort.

  ***Wichtig*:** *Beim Heben oder Bewegen des Geräts nicht an den Kunststoffteilen festhalten. Diese Kunststoffteile sind nicht strukturelle Abdeckungen, die dem Gewicht des Geräts nicht standhalten.*
- Bauen Sie Gerät gemäß den Anweisungen dieses Handbuchs zusammen, um zu gewährleisten, dass der Garantieanspruch erhalten bleibt.

  ***Wichtig*:** *Bei der Installation verursachte Beschädigungen sind von der beschränkten Garantie von Precor nicht gedeckt.*
- Sämtliches Befestigungsmaterial anbringen und teilweise festziehen. Befestigungsmaterial erst dann festziehen, wenn in der Anleitung dazu aufgefordert wird.

WARN-HINWEIS **Für die Montage dieses Geräts ist Mithilfe erforderlich. *Versuchen Sie nicht, das Gerät alleine zusammenzubauen*.**

Auspacken des Geräts

Der Transportbehälter für Trainingsräder der Precision Series besteht aus folgenden Elementen:

- Hölzerne Palette
- Basis aus Pappe
- Abdeckung aus Pappe

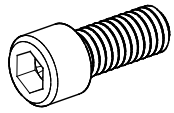
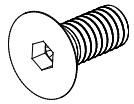
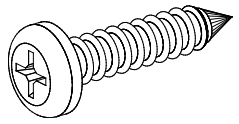
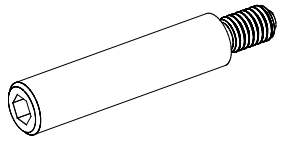
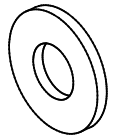
WARN-HINWEIS **Versuchen Sie auf keinen Fall, das Gerät allein von der Palette zu heben. Lassen Sie sich von mindestens einer anderen Person helfen und verwenden Sie sichere Hebetechniken.**

So packen Sie das Trainingsrad aus:

1. Entfernen Sie sorgfältig alle Klammern, mit denen die Abdeckung an der Pappbasis befestigt ist.
2. Heben Sie die Abdeckung nach oben ab und legen Sie sie beiseite.
3. Entfernen Sie sorgfältig alle Klammern, mit denen der Schutz aus Pappe in der Mitte des Behälters befestigt ist.
4. Nehmen Sie die Abstandhalter aus Pappe vom Gerät ab und legen Sie sie beiseite.
5. Schneiden Sie sämtliche Kabelbinder aus Kunststoff, mit denen das Gerät gesichert ist, ab.
6. Nehmen Sie den vertikalen Träger aus dem Behälter und legen Sie ihn neben die Stelle, an der das Gerät aufgestellt werden soll.
7. Heben Sie mithilfe mindestens einer weiteren Person die Gehäusekonstruktion an und bewegen Sie sie vorwärts, bis ihre Vorderfüße auf den Boden gestellt werden können.
8. Kippen Sie mithilfe mindestens einer weiteren Person die Gehäusekonstruktion vorsichtig nach vorn, bis sie auf den Rollen steht, die an den Vorderbeinen befestigt sind. Rollen Sie das Gerät zu dem Standort, an dem es aufgestellt werden soll, und kippen Sie es anschließend zurück, bis es flach auf dem Boden steht.

Bausatz (nicht maßstabsgerecht)

Bevor Sie mit der Montage beginnen, sollten Sie sich versichern, dass die folgenden Befestigungselemente mit dem Gerät verpackt waren:

Befestigungsmaterial		**Menge**
	5⁄16 mm x 3⁄4 mm-Zylinderschrauben mit Innensechskant	4
	1⁄4 mm x 5⁄8 mm-Senkkopfmaschinenschraube	4
	3,57 mm (#8) x 5⁄8 mm-Schneidschraube	2
	Befestigungsschraube für den vertikalen Träger	2
	Unterlegscheiben 5⁄16 mm	4

Benötigtes Werkzeug

- 3⁄8 mm-Inbusschlüssel
- 1⁄4 mm-Inbusschlüssel
- 5⁄32 mm-Inbusschlüssel
- Nr. 2 Kreuzschlitzschraubendreher
- Drahtzange

Installieren des vertikalen Trägers und Verlegen der Kabel

GEFAHR **Versuchen Sie nicht, das Gerät an die Stromversorgung anzuschließen, bevor das Montageverfahren vollständig abgeschlossen und die Konsole ordnungsgemäß installiert ist.**

Bevor Sie mit diesem Vorgang beginnen, nehmen Sie die Kabel für die Konsole, die Sie auf diesem Trainingsrad installieren möchten, aus der Verpackung. Die Kabel wurden mit der Konsole verpackt.

Hinweis: Sie werden für diesen Vorgang die Hilfe einer weiteren Person benötigen.

So bereiten Sie das Trainingsrad für die Installation des vertikalen Trägers vor:

1. Nehmen Sie die Kabel aus der Verpackung, in der die Konsole versandt wurde.
2. Verwenden Sie einen #2-Kreuzschlitzschraubendreher zur Entfernung der zwei 3,97 mm (#10) x 25,4mm (1 Zoll)-Schneidschrauben, mit denen die hintere Abdeckung befestigt wird. Ziehen Sie die vertikale hintere Abdeckung ab, um sie zu entfernen, und legen Sie sie anschließend beiseite.

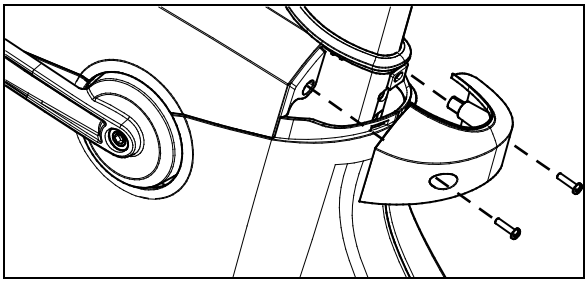


Abbildung 2: Entfernung der rückseitigen Abdeckung

3. Entfernen Sie die beiden 3,97 mm (#10) x 25,4 mm (1 Zoll)-Schneidschrauben mit dem die obere Abdeckung befestigt ist, und heben Sie sie anschließend ab.

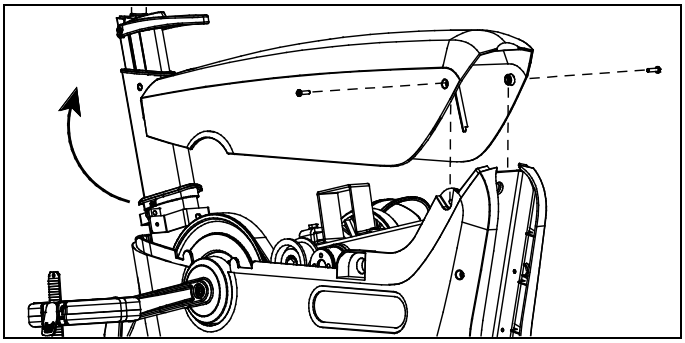


Abbildung 3: Entfernung der oberen Abdeckung

4. Entfernen Sie die vier 3,97 mm (#10) x 25,4 mm (1 Zoll) Schneidschrauben, mit denen die Abdeckung auf der linken Seite befestigt ist, anschließend ziehen Sie die Abdeckung von der Gehäusekonstruktion ab. Führen Sie die Abdeckung um die Tretkurbel des Pedals, entfernen Sie Sie diese und legen Sie sie beiseite.

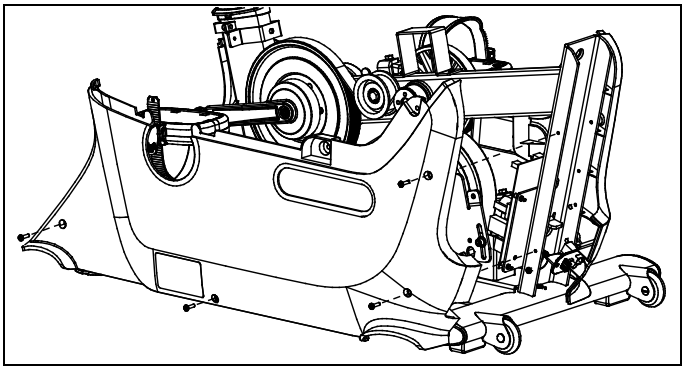


Abbildung 4: Entfernung der seitlichen Abdeckung

5. Entfernen Sie das Klebeband, mit dem das Basiseinheit-Datenkabel innerhalb des Kanals des vertikalen Trägers befestigt ist.
6. Schieben Sie das Buchsenfeld hoch und aus seinem Halter in der rechten Abdeckung heraus.

So installieren Sie den vertikalen Träger und bereiten die Kabel zum Anschluss an die Konsole vor:

1. Befestigen Sie die unteren Enden folgender Kabel an der Innenseite des Buchsenfeldes:
   - Ethernet-Kabel
   - Fernsehkabel (bei der P80-Konsole)
   - Fernsehkabel (bei der P80-Konsole)
2. Schieben Sie das Buchsenfeld zurück in seinen Halter in der rechten Abdeckung.
3. Bündeln Sie die oberen Enden aller Kabel mit einem Stück Klebeband oder Kabelbinder aus Kunststoff.
4. Während Ihre Helfer den vertikalen Träger über die Gehäusekonstruktion halten, ziehen Sie die Kabel durch den Träger nach oben. Wenn Sie fertig sind, verwenden Sie ein Stück Klebeband, um die oberen Anschlüsse der Kabel am oberen Ende des Trägers zu befestigen.
5. Schieben Sie den vertikalen Träger in seine Position, sodass seine Schraubenlöcher auf die entsprechenden Löcher in der Gehäusekonstruktion ausgerichtet sind, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.

   Hinweis: Wenn der Träger richtig positioniert ist, liegt er auf der Metallnase im Kanal des vertikalen Trägers auf.

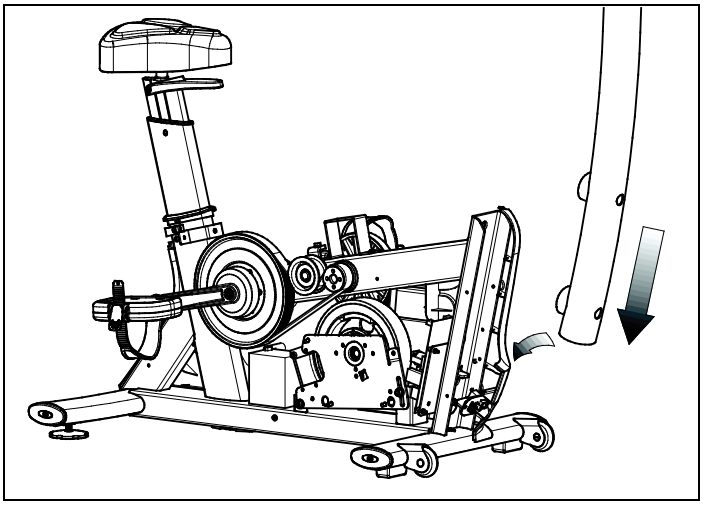


Abbildung 5: Einsetzen des vertikalen Trägers

Wichtig: *Gehen Sie im folgenden Schritt äußerst vorsichtig vor, um keines der Kabel zwischen den Befestigungsschrauben und ihrer Aufnahmefläche einzuklemmen.*

6. Stecken Sie die beiden Befestigungsschrauben für den vertikalen Träger in die Öffnungen am Träger und in die Schraubenlöcher in der Gehäusekonstruktion. Ziehen Sie die Befestigungsschrauben mit einem ⅜ mm-Inbusschlüssel ganz fest.

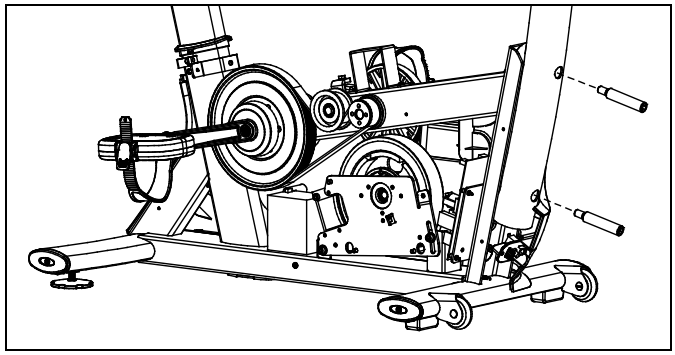


Abbildung 6: Anschrauben des vertikalen Trägers

Wichtig: *Gehen Sie in den folgenden zwei Schritten äußerst vorsichtig vor, um keines der Kabel zwischen dem Gestell des Trainingsrads und den Abdeckungen einzuklemmen.*

7. Positionieren Sie die linke Abdeckung erneut auf der Gehäusekonstruktion, befestigen Sie anschließend die 3,97 mm (#10) x 25,4 mm (1 Zoll)-Schneidschrauben, mit denen sie befestigt wird, und ziehen Sie sie ganz fest.
8. Wiederholen Sie den vorherigen Schritt, um die obere und hintere Abdeckung wieder zu befestigen.

Installieren des Flaschenhalters

Der Flaschenhalter lässt sich an einem Kunststoffhalter befestigen, der im Werk am vertikalen Träger montiert wurde.

So installieren Sie den Flaschenhalter:

1. Stellen Sie den Flaschenhalter auf seinen Halter, sodass die drei Nasen an dem Flaschenhalter in die drei rechteckigen Löcher in dem Halter passen.
2. Befestigen Sie den Flaschenhalter mithilfe der zwei 3,57 mm (#8) x ⅝ mm-Schneidschrauben, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.

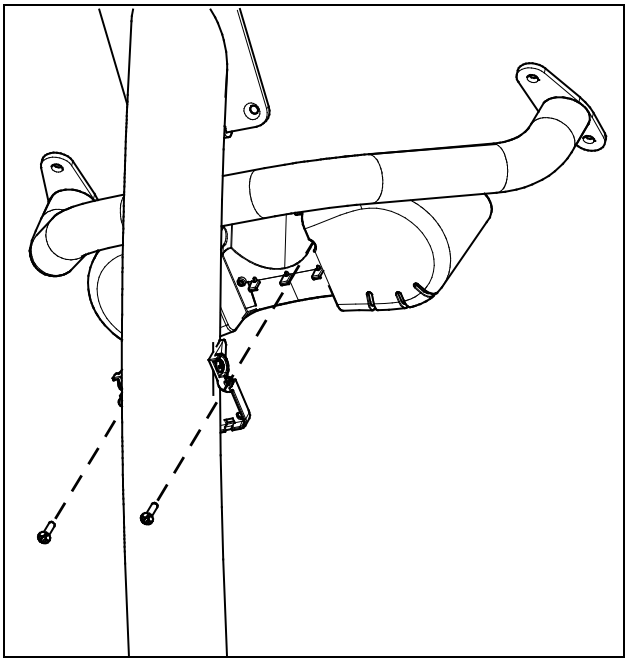


Abbildung 7: Installieren des Flaschenhalters

Installieren der Haltegriffe

Nachdem der vertikale Träger und der Flaschenhalter sicher befestigt wurden, können Sie den Haltegriff installieren und das Kabel des Herzfrequenzsensors durch den Träger ziehen.

So installieren Sie die Haltegriffe:

1. Positionieren Sie die Haltegriffe über den Haltern am oberen Ende des vertikalen Trägers, wie in der folgenden Abbildung dargestellt. Die offenen Enden der Konstruktion sollten nach oben und vorn zeigen.

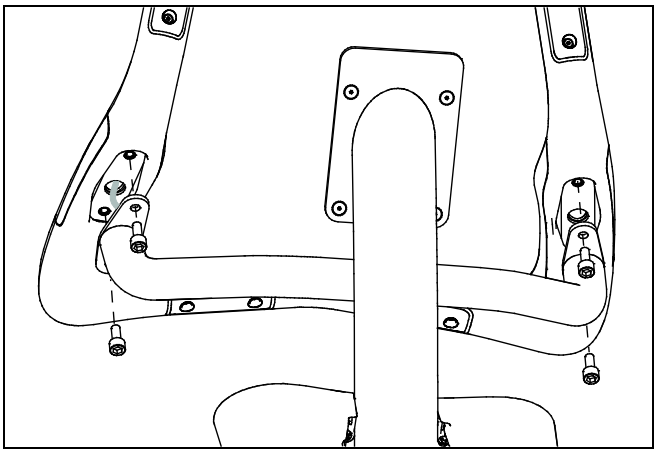


Abbildung 8: Installieren der Haltegriffe

2. Führen Sie das Herzfrequenzkabel durch das nächste Ende des Halters und in den vertikalen Träger.
3. Lassen Sie das Ende des Herzfrequenzkabels von einem Helfer durch die Halterung der Konsole im oberen Teil des vertikalen Trägers ziehen.
4. Positionieren Sie die Haltegriffkonstruktion in den Haltern und befestigen Sie vier 5⁄16 mm x ¾ mm-Zylinderschrauben mit Innensechskant. Ziehen Sie die Schrauben mithilfe eines ¼ mm-Inbusschlüssels ganz fest.

Für die Stabilität der Einheit sorgen

Achten Sie darauf, dass vor der Benutzung das Gerät waagerecht ausgerichtet ist.

VORSICHT: Achten Sie darauf, dass die verstellbaren Füße Fußbodenkontakt haben, um zu verhindern, dass das Gerät wackelt.

Die Einheit waagerecht ausrichten:

1. Schaukeln Sie die Einheit vorsichtig hin und her. Wenn das Gerät wackelt, bitten Sie eine zweite Person das Gerät etwas zur Seite zu kippen, während Sie die verstellbaren Füße ausfindig machen.
2. Korrigieren Sie die Höhe aller verstellbaren Füße wie folgt.

Wenn Sie...	*Dann drehen Sie die verstellbaren Füße ...*
Die Einheit anheben	Gegen den Uhrzeigersinn
Die Einheit absenken	Im Uhrzeigersinn

***Wichtig*:** *Stellen Sie die Einheit auf einen ebenen Fußboden. Ein extrem unebener Fußboden kann durch Verstellen der Gerätefüße nicht ausgeglichen werden.*

Nach Einstellen der Füße das Gerät wieder auf den Boden absenken und überprüfen, ob es plan ausgerichtet ist.

Das Gerät einfahren

Die Geräte von Precor benötigen keine wirkliche Einfahrzeit. Allerdings können sich bewegliche Komponenten wie Riemen, Getriebe und Gleitlager während Lagerung oder Versand absenken. Das kann dazu führen, dass das Gerät beim ersten Mal etwas schwergängig ist oder Geräusche macht.

Nach ein bis zwei Tagen normaler Benutzung kehrt es normalerweise wieder zu einem reibungslosen Betrieb zurück. Setzen Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung, wenn das nicht so sein sollte. Für weitere Informationen siehe *Service anfordern*.

Kapitel 2

Die Konsole installieren

Um die Installation zu vereinfachen, verwenden alle Experience Series-Konsolen von Precor nach Möglichkeit dasselbe Montagezubehör und dieselben Anschlusspositionen. Der Installationsablauf ist für alle wie folgt:

- Einziehen des Kabelsatzes
- Kabel anschließen
- Die Installation abschließen (Festziehen der Befestigungsschrauben und Befestigen der Rückseitenabdeckung)

Die folgenden Abschnitte beschreiben die Durchführung dieser Arbeiten.

Einziehen des Kabelsatzes (P80)

Sie haben zu Beginn der Installation die notwendigen Kabel durch den Rahmen der Basiseinheit und aus der Durchgangsöffnung der Konsolenhalterung heraus durchgezogen. Beim Ausrichten der Stützschale der Konsole mit der Konsolenhalterung müssen Sie darauf achten, dass der Kabelsatz richtig durch die Öffnungen beider Komponenten geführt wird.

Wichtig: *Bevor Sie mit dem folgenden Vorgang beginnen, entfernen Sie die Befestigungsschrauben von der Konsolenhalterung und die hintere Abdeckung vom Bedienpult. Zur Entfernung der Abdeckung verwenden Sie Ihre Fingernägel, um sie am unteren Rand aufzustemmen. Klappen Sie die Abdeckung anschließend auf und heraus, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.*

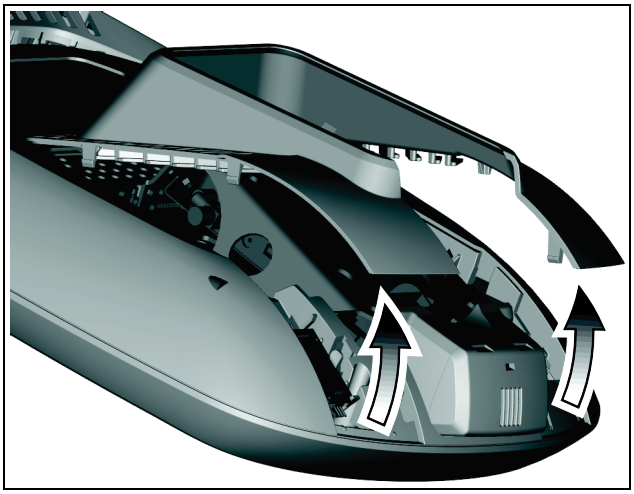


Abbildung 9: Entfernen der Abdeckung von der P80-Konsole

Den Kabelsatz einziehen:

1. Achten Sie darauf, dass die einzelnen Kabel so weit wie möglich durch die Öffnung in der Mitte der Konsolenhalterung auf der Basiseinheit gezogen werden.
2. Positionieren Sie die Konsole über der Konsolenhalterung.
3. Legen Sie die Konsole so auf die Konsolenhalterung, dass sich die Aussparung im unteren Teil der Rückplatte auf dem rechteckigen Haken im unteren Teil der Konsolenhalterung befindet, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.

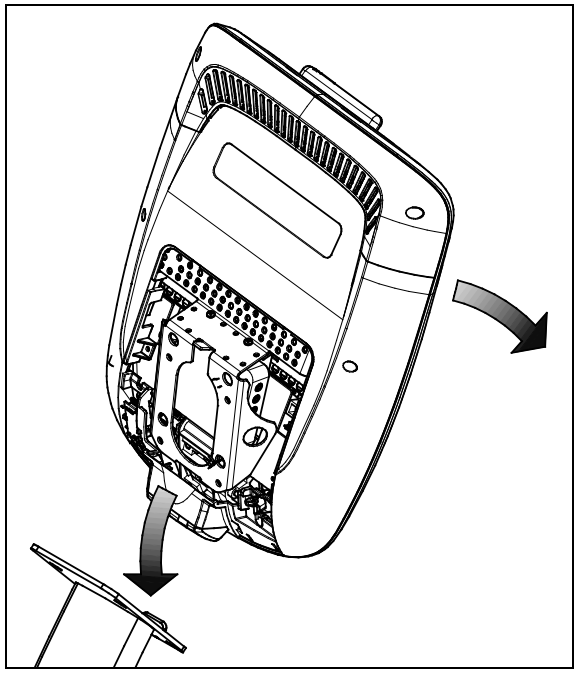


Abbildung 10: Positionieren der Konsole an der Basiseinheit

4. Neigen Sie die Konsole nach vorn, bis es nicht mehr weiter geht. Halten Sie mit einer Hand die Konsole in dieser Position fest bzw. überlassen Sie das einer zweiten Person.

Anschließen von Kabeln (P80)

Ziehen Sie nach dem Einsetzen der Konsole die einzelnen Kabel aus dem Ende des Kabelsatzes auseinander und schließen diese an die entsprechenden Steckverbinder in der Konsole an. Zum Identifizieren von Kabel und Steckverbinder siehe Abbildung und Tabelle unten.

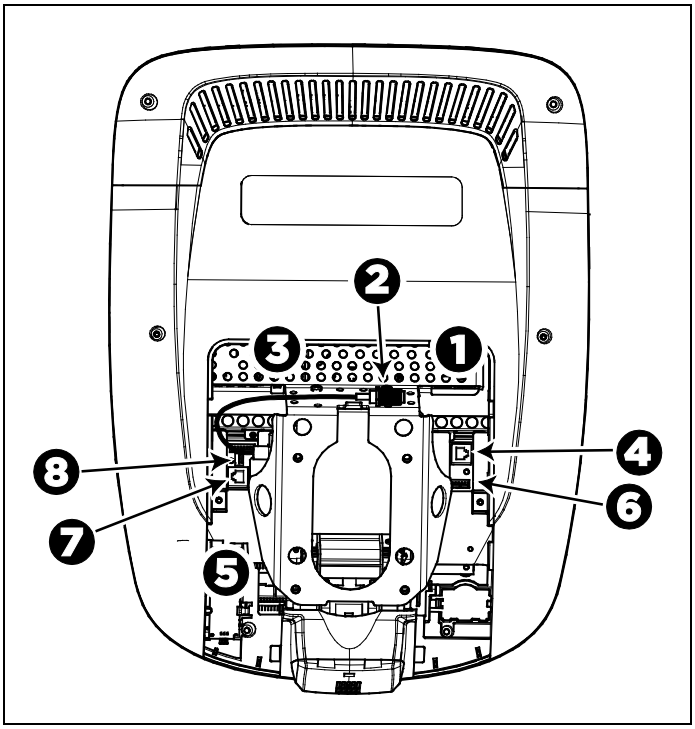


Abbildung 11: Kabelanschlüsse, P80-Konsole

Tabelle 1. P80 interne Kabelanschlüsse

Kabel	Steckverbindungstyp	Lage des Steckverbinders
Ethernet (LAN)	Achtpolig modular, auf rundem schwarzen Kabel	1
TV in	Koaxialkabel Typ F	2
Stromversorgung mit Verteilerkabel	Zweikontaktstecker, gepolt und verriegelt	3
Daten aus Basiseinheit	Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel	4

Kabel	Steckverbindungstyp	Lage des Steckverbinders
Herzfrequenzsensoren	4-polige Kontaktleiste, codiert	❺
Fitnessschlüssel (nur Laufband)	6-polige Kontaktleiste, codiert	❻
CSAFE	Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel	❼
Auto Stop-Sensor (nur Laufbänder)	4-polige Kontaktleiste, codiert	❽

Zur Vereinfachung der Installation und Wartung sollten Sie Kabel 1 bis 5 gemäß den folgenden Anweisungen verlegen und anschließen.

Hinweis: Einige Kabel wurden in den in diesem Abschnitt angezeigten Abbildungen aus Gründen der Klarheit ausgelassen.

Anschließen des Fernsehkabels

Der Fernsehempfänger der Konsole ist in die hintere Abdeckung der Konsole montiert. Der Empfänger enthält einen kurzen Kabeladapter, mit dem Sie das Fernsehkabel an der Außenseite der hinteren Abdeckung anschließen können.

So schließen Sie das Fernsehkabel an:

1. Ziehen Sie das Kabel durch die untere rechte Ecke der hinteren Abdeckung heraus.
2. Führen Sie das Kabel gegen den Uhrzeigersinn um die Außenseite der hinteren Abdeckung.
3. Befestigen Sie den Anschluss am Kabel an dem Anschluss am Empfängerkabel und ziehen Sie die beiden Anschlüsse mithilfe zweier 7⁄16 mm-Gabelschlüssel gut fest. Positionieren Sie beide Anschlüsse über der oberen rechten Ecke der hinteren Abdeckung.
4. Verwenden Sie Kabelbinder aus Kunststoff, um die Anschlüsse sicher an der Oberseite der hinteren Abdeckung zu befestigen. Führen Sie den Kabelbilder durch die zwei kleinen Löcher neben der oberen rechten Ecke der hinteren Abdeckung, wickeln Sie sie anschließend um die Anschlüsse und ziehen Sie sie sicher fest. Schneiden Sie das überstehende Ende des Kabelbinders ab und entfernen Sie es.

Die folgende Abbildung zeigt, wie das Kabel nach der Verlegung positioniert werden muss.

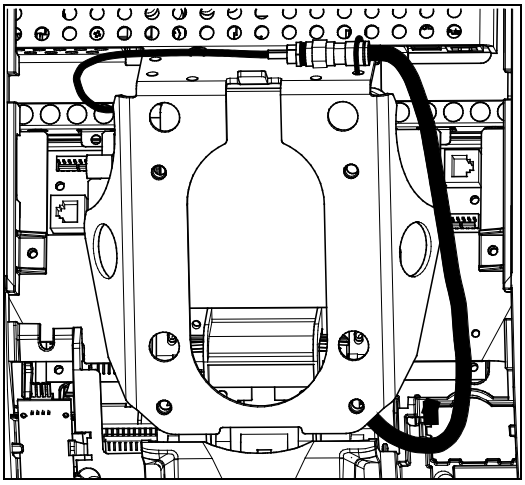


Abbildung 12: Anschließen des Fernsehkabels

Anschließen der Ethernet- und Basiseinheit-Datenkabel

Sowohl das Ethernet- als auch das Basiseinheit-Datenkabel werden durch die ausgeschnittene Öffnung in der oberen rechten Ecke der hinteren Abdeckung geführt und an nahe Modularsteckerbuchsen in der Konsole angeschlossen. Deshalb ist beim Anschluss dieser Kabel Vorsicht angebracht. Das schwarze Ethernet-Kabel wird an eine Buchse knapp unterhalb des perforierten Metallhalters ganz oben an der Öffnung in der Konsole angeschlossen. Das graue Basiseinheit-Datenkabel wird an eine weiter unten befindliche Buchse näher an der hinteren Abdeckung angeschlossen.

In der folgenden Abbildung sind die richtigen Positionen für beide Kabel angezeigt.

VORSICHT: Wenn Sie das Basiseinheit-Datenkabel an die falsche Buchse anschließen, wird das Gerät nicht funktionieren.

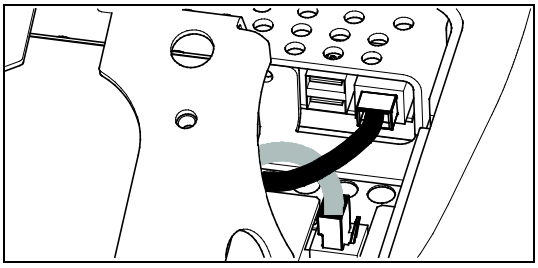


Abbildung 13: Anschließen der Ethernet- und Basiseinheit-Datenkabel

Anschließen des Herzfrequenzsensorkabels

Das Herzfrequenzsensorkabel wird durch die ausgeschnittene Öffnung in der oberen linken Ecke der hinteren Abdeckung und anschließend herunter zu der kleinen Leiterplatte im unteren linken Teil der Konsole geführt. Die folgende Abbildung zeigt, wie das Kabel nach der Verlegung aussehen sollte.

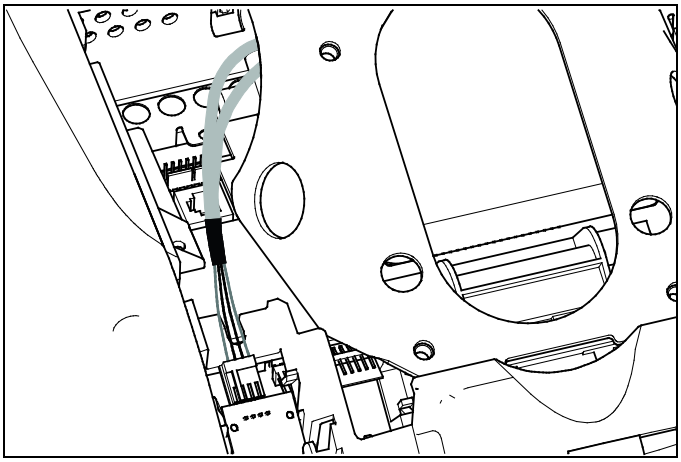


Abbildung 14: Anschließen des Herzfrequenzkabels

Anschließen des Netzkabels

Ein Stromverteilerkabel versorgt den Empfänger und die Anzeige mit Strom. Schließen Sie das Netzkabel an, indem Sie es durch die ausgeschnittene Öffnung in der oberen linken Ecke der hinteren Abdeckung führen und es in diesen Adapter einstecken.

Die folgende Abbildung zeigt, wie das Kabel nach der Verlegung aussehen sollte.

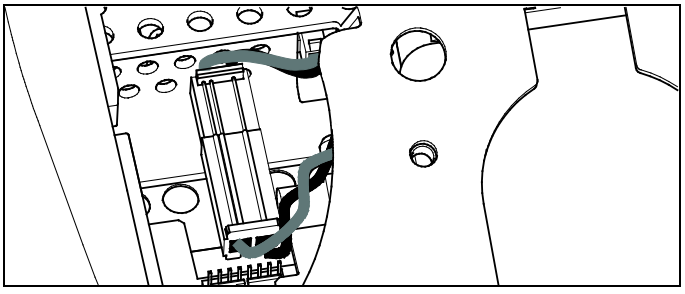


Abbildung 15: Anschließen des Netzkabels

Abschließen der Installation der Konsole (P80)

Prüfen Sie nochmal genau die vor Ihnen gemachten Anschlüsse, bevor Sie die Installation abschließen. Achten Sie darauf, dass alle Kabel vollständig und fest angeschlossen sind und dass alle nicht benötigten Kabel richtig zusammengebunden sind.

Hinweis: Während dieser Schritte werden Sie die vier ¾ mm-Flachkopfschrauben benötigen, die mit der Konsole verpackt waren.

Die Installation abschließen:

1. Neigen Sie das Bedienpult nach hinten (zu Ihnen hin), bis die Nase auf der oberen Kante der Stützschale entlang der oberen Kante der Konsolenhalterung gleitet und die Schraubenlöcher genau ausgerichtet sind.
2. Stecken Sie die vier ¾-Zoll-Senkschrauben durch die Löcher der Konsolenhalterung und führen Sie sie in die Stützschale der Konsole ein. Ziehen Sie die Schrauben mithilfe eines ⅝₂ mm-Inbusschlüssels ganz fest.
3. Richten Sie die beiden kleinen Nasen oben auf der Rückabdeckung mit den Schlitzen am oberen Ende der Öffnung in dem Konsolengehäuse aus. Die Nasen in die Schlitze stecken.
4. Die restlichen Nasen der Rückabdeckung in die dazugehörigen Schlitze des Konsolengehäuses stecken.
5. Leicht gegen die Kanten der Rückabdeckung drücken, damit sie einrastet.
6. Montieren Sie gegebenenfalls die Gehäuseplatten wieder, die Sie von der Basiseinheit entfernt haben.

Einziehen des Kabelsatzes (P30 und P20)

Sie haben zu Beginn der Installation die notwendigen Kabel durch den Rahmen der Basiseinheit und aus der Durchgangsöffnung der Konsolenhalterung heraus durchgezogen. Beim Ausrichten der Stützschale der Konsole mit der Konsolenhalterung müssen Sie darauf achten, dass der Kabelsatz richtig durch die Öffnungen beider Komponenten geführt wird.

Wichtig: *Bevor Sie mit dem folgenden Vorgang beginnen, entfernen Sie die Befestigungsschrauben von der Konsolenhalterung und die hintere Abdeckung vom Bedienpult. Legen Sie die Abdeckung und ihre Befestigungselemente zur späteren Verwendung zur Seite.*

Den Kabelsatz einziehen:

1. Achten Sie darauf, dass die einzelnen Kabel so weit wie möglich durch die Öffnung in der Mitte der Konsolenhalterung auf der Basiseinheit gezogen werden.
2. Positionieren Sie die Konsole über der Konsolenhalterung.
3. Legen Sie die Konsole so auf die Konsolenhalterung, dass sich die Aussparung im unteren Teil der Rückplatte auf dem rechteckigen Haken im unteren Teil der Konsolenhalterung befindet, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.

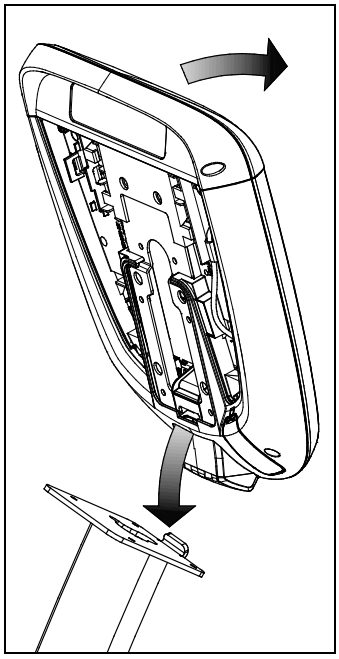


Abbildung 16: Positionieren der Konsole an der Basiseinheit

4. Neigen Sie die Konsole nach vorn, bis es nicht mehr weiter geht. Halten Sie mit einer Hand die Konsole in dieser Position fest bzw. überlassen Sie das einer zweiten Person.
5. Ziehen Sie alle Kabel nach oben und vorn, bis Sie sie über die Rückenabdeckung der Konsole legen können.

Anschließen von Kabeln (P30)

Ziehen Sie nach dem Einsetzen der Konsole die einzelnen Kabel aus dem Ende des Kabelsatzes auseinander und schließen diese an die entsprechenden Steckverbinder in der Konsole an. Zum Identifizieren von Kabel und Steckverbinder siehe Abbildung und Tabelle unten.

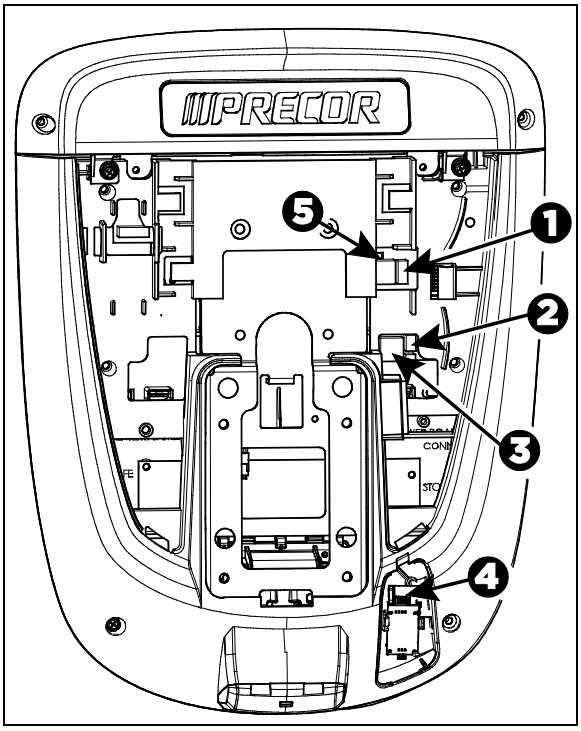


Abbildung 17: Kabelanschlüsse, P30-Konsole

Tabelle 2. Interne Kabelanschlüsse bei P30

Kabel	Steckverbindungstyp	Lage des Steckverbinders
Fitnessschlüssel (nur Laufband)	6-polige Kontaktleiste, codiert	1
Auto Stop-Sensor (nur Laufbänder)	4-polige Kontaktleiste, codiert	2
Daten aus Basiseinheit	Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel	3
Herzfrequenzsensoren	4-polige Kontaktleiste, codiert	4
C-Safe	Anschluss	5

Anschließen von Kabeln(P20)

Ziehen Sie nach dem Einsetzen der Konsole die einzelnen Kabel aus dem Ende des Kabelsatzes auseinander und schließen diese an die entsprechenden Steckverbinder in der Konsole an. Zum Identifizieren von Kabel und Steckverbinder siehe Abbildung und Tabelle unten.

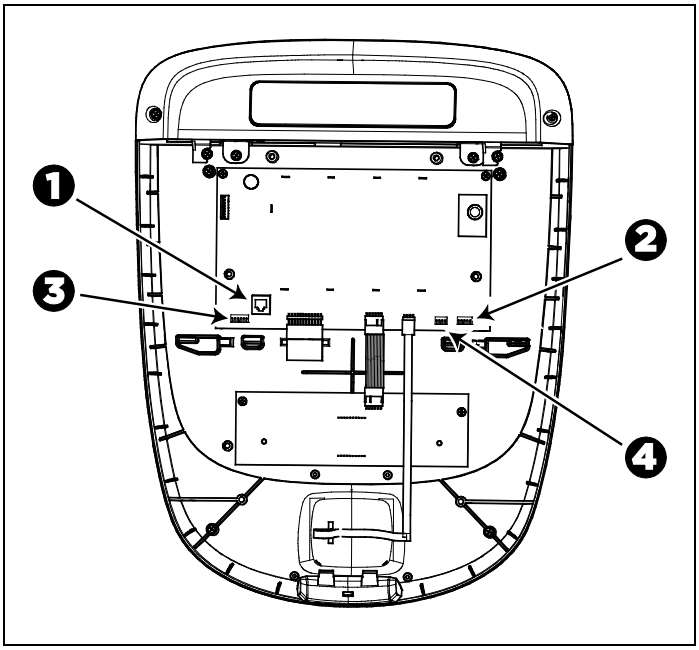


Abbildung 18: Kabelanschlüsse, P20-Konsole

Tabelle 3. P20 interne Kabelanschlüsse

Kabel	Steckverbindungstyp	Lage des Steckverbinders
Daten aus Basiseinheit	Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel	1
Herzfrequenzsensoren	4-polige Kontaktleiste, codiert	2
Fitnessschlüssel (nur Laufband)	6-polige Kontaktleiste, codiert	3
Auto Stop-Sensor (nur Laufbänder)	4-polige Kontaktleiste, codiert	4

Abschließen der Installation der Konsole (P30 und P20)

Prüfen Sie nochmal genau die vor Ihnen gemachten Anschlüsse, bevor Sie die Installation abschließen. Achten Sie darauf, dass alle Kabel vollständig und fest angeschlossen sind und dass alle nicht benötigten Kabel richtig zusammengebunden sind.

Hinweis: Während dieser Schritte werden Sie die vier ¾ mm-Flachkopfschrauben benötigen, die mit der Konsole verpackt waren.

Die Installation abschließen:

1. Neigen Sie das Bedienpult nach hinten (zu Ihnen hin), bis die Nase auf der oberen Kante der Stützschale entlang der oberen Kante der Konsolenhalterung gleitet und die Schraubenlöcher genau ausgerichtet sind.
2. Stecken Sie die vier ¾-Zoll-Senkschrauben durch die Löcher der Konsolenhalterung und führen Sie sie in die Stützschale der Konsole ein. Ziehen Sie die Schrauben mithilfe eines 5⁄32 mm-Inbusschlüssels ganz fest.
3. Richten Sie die beiden kleinen Nasen unten auf der Rückabdeckung mit den Schlitzen am unteren Ende des Konsolengehäuses. Die Nasen in die Schlitze stecken.
4. Stecken Sie die beiden #8-32 x ½ zoll-#2-Kreuzschlitz-schrauben, die Sie vorher entfernt haben, wieder in die Löcher auf der Oberkante der Konsolenrückabdeckung. Schrauben ganz festziehen.
5. Montieren Sie gegebenenfalls die Gehäuseplatten wieder, die Sie von der Basiseinheit entfernt haben.

Überprüfen, ob die Herzfrequenzanzeige betriebsfähig ist

Zum Überprüfen, ob die Herzfrequenzanzeige betriebs fähig ist:

1. Beginnen Sie, auf dem Gerät zu trainieren.
2. Fassen Sie beide berührungsempfindliche Haltegriffe.

   Hinweis: Sie müssen für wenige Sekunden eine mäßige Aktivität aufrechterhalten, um ein exaktes Ergebnis für Ihre Herzfrequenz zu erhalten.
3. Schauen Sie auf die Herzfrequenzanzeige (HEART RATE). Nach einigen Sekunden erscheint eine Zahl, die Ihre Herzfrequenz anzeigt.
4. Wenn in der Herzfrequenzanzeige keine Zahl angezeigt wird, überprüfen Sie das Kabel, um sicherzugehen, dass es richtig angeschlossen ist.

Kapitel 3

Wartung

Führen Sie die minimalen Instandhaltungsmaßnahmen in diesem Abschnitt in den auf der Wartungscheckliste angegebenen Abständen durch, um die ordnungsgemäße Funktion des Geräts zu erhalten. Wird das Gerät nicht wie beschrieben gewartet, entfällt möglicherweise der Garantieanspruch.

GEFAHR **Um das Stromschlagrisiko zu reduzieren, das Gerät vor dem Reinigen oder Durchführen von Wartungsarbeiten immer vom Netzanschluss trennen. Bei Geräten mit eigener Stromquelle, die auch den optionalen Stromadapter verwenden, den Adapter aus der Steckdose ziehen.**

Tägliche Reinigung

Precor empfiehlt, das Gerät vor und nach jedem Training zu reinigen. Um das Gerät von Staub und Schmutz zu reinigen, alle Oberflächen mit einem weichen Tuch abwischen, das mit einem der folgenden Reinigungsmittel angefeuchtet wurde:

- Eine Lösung aus 30 Teilen Wasser zu 1 Teil Simple Green® (weitere Informationen über **www.simplegreen.com**).
- ENVIR-O-SAFE, sauerstoffverstärktes Reinigungsmittel oder Allzweckreinigerkonzentrat, gemäß den Anweisungen des Herstellers verdünnt (weitere Informationen auf **www.daleyinternational.com**).

Alternativ können Sie das Gerät mit Reinigungstüchern für Fitnessgeräte von Athletix reinigen (weitere Informationen auf **www.athletixproducts.com**).

VORSICHT: Bevor Sie ein Reinigungsmittel auf einem Fitnessgerät von Precor anwenden, lesen Sie die Anweisungen des Herstellers und halten Sie sich u. a. ganz besonders an die Verdünnungsanleitungen. Keine konzentrierten Reinigungsmittel in voller Stärke oder säurehaltige Reiniger aller Art verwenden, da diese die Schutzschicht des Geräts abschwächen und Precors beschränkte Garantie für nichtig erklären. Niemals Wasser oder andere Flüssigkeiten auf Geräteteile ausgießen oder sprühen. Das Gerät darf nur in völlig getrocknetem Zustand verwendet werden.

Den Fußboden unter dem Gerät regelmäßig staubsaugen, damit sich kein Staub oder Schmutz ansammeln und den Betrieb stören kann. Verwenden Sie eine weiche Scheuerbürste aus Nylon, um die Rillen der Fußpedalen zu reinigen.

Tägliche Inspektion

Kontrollieren Sie mindestens einmal am Tag das Gerät auf folgende Probleme:

- Abrutschende Bänder
- Lockeres Befestigungsmaterial
- Ungewöhnliche Geräusche
- Abgenutzte oder beschädigte Netzkabel
- Andere Hinweise darauf, dass das Gerät gewartet werden muss

***Wichtig*:** *Sollten Sie feststellen, dass das Gerät überholt werden muss, entfernen Sie alle Netzanschlüsse (Fernseher, Ethernet und Netzkabel) und entfernen Sie das Gerät aus dem Trainingsbereich. Hängen Sie ein Schild mit der Aufschrift AUSSER BETRIEB an das Gerät und geben Sie allen Benutzern deutlich zu verstehen, dass sie das Gerät nicht benutzen dürfen.*

Zum Bestellen von Ersatzteilen oder, wenn Sie einen von Precor autorisierten Servicedienstleister in Ihrer Region kontaktieren möchten, siehe *Service anfordern*.

Vierteljährliche Wartung

Precor empfiehlt Ihnen, das Gerät mindestens einmal alle drei Monate zu reinigen und zu überprüfen.

So führen Sie die vierteljährliche Wartung durch:

1. Entfernen Sie die Abdeckungen.
2. Entfernen Sie Schmutz mit dem Staubsauger und achten Sie darauf, dass Sie mit dem Mundstück des Staubsaugers nicht zu nah an die Leiterplatten kommen (es sei denn, Ihr Staubsauger ist gegen statische Aufladung geschützt).
3. Überprüfen Sie die Spannung beider Riemen.
4. Entfernen Sie die Abdeckungen.
5. Wischen Sie die Außenseite der Konsole mit einem feuchten Schwamm oder weichen Tuch ab und trocknen Sie sie anschließend mit einem sauberen Tuch ab. Achten Sie darauf, dass kein Wasser an die elektronischen Bauelemente gerät, um elektrische Schocks oder Schäden zu vermeiden.
6. Säubern Sie den Touchscreen mit einem weichen fusselfreien Tuch, das mit einer 91 %-Isopropylalkohollösung angefeuchtet ist (entweder in voller Konzentration oder mit der gleichen Menge Wasser verdünnt).

Aufbewahrung des Brustgurtes

Wenn Sie den optionalen Brustgurt zum Messen der Herzfrequenz erworben haben, bewahren Sie diesen an einem Ort auf, an dem er vor Staub und Schmutz geschützt ist. Setzen Sie den Brustgurt keinen extremen Temperaturen aus. Bewahren Sie den Brustgurt nicht an einem Ort auf, der sich auf unter 0°C (32°F) abkühlt.

Reinigen Sie den Brustgurt mit einem Schwamm oder einem weichen Tuch, der bzw. das mit einer Lösung aus Wasser und milder Seife angefeuchtet ist. Trocknen Sie den Gurt sorgfältig mit einem sauberen Handtuch.

Ändern des Gerätestandorts

Das Gerät ist sehr schwer. Falls Sie vorhaben, das Gerät an einen neuen Standort zu bringen, lassen Sie sich dabei von einem Erwachsenen helfen und wenden Sie die richtigen Hebetechniken an. Falls das Gerät an einem Ende über Radwalzen verfügt, setzen sie diese ein, um die Belastung für sich und Ihren Helfer zu reduzieren.

So bewegen Sie das Trainingsrad:

1. Schalten Sie das Gerät aus, ziehen Sie den Netzstecker und entfernen Sie alle externen Anschlüsse (Fernseher, Ethernet und Netzanschluss).
2. Heben Sie die hinteren Füße an, um das Trainingsrad nach vorn auf seine Rollen zu kippen.
3. Schieben Sie das Trainingsrad an seinen neuen Standort.
4. Senken Sie die hinteren Füße auf den Boden.

Langfristige Aufbewahrung

Falls Sie damit rechnen, dass das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht benutzt wird, bereiten Sie es mit den folgenden Arbeitsschritten zum Einlagern vor:

- Nehmen Sie, falls vorhanden, das Netzkabel ab.
- Falls es über einen optionalen Stromadapter verfügt, schließen Sie ihn an, um die interne Batterie nicht zu beschädigen.
- Stellen Sie es dort auf, wo es nicht beschädigt wird und keine Personen oder andere Geräte stört.

Kapitel 4

Funktionen mit eigener Stromquelle

Wichtig: *In diesem Kapitel der Betriebsanleitung werden Fitnessgeräte von Precor beschrieben, die ohne Anschluss an die Stromversorgung betrieben werden können. Dazu gehören Geräte, die mit P30- oder P20-Konsolen ausgestattet sind. P80-Konsolen müssen allerdings über das Netzteil an eine Stromversorgung angeschlossen werden, um einsatzbereit zu sein. Deswegen gilt dieses Kapitel nicht für Geräte, die mit P80-Konsolen ausgestattet sind.*

Bei Geräten mit eigener Stromquelle wird das System initialisiert und der Startbildschirm angezeigt, wenn der Benutzer mit dem Training beginnt. Gemäß folgender Tabelle ist für die Banneranzeige eine Mindestbewegungs-Geschwindigkeit erforderlich. Erfüllt ein Benutzer die Anforderungen, wird zur korrekten Funktionsweise des Geräts genügend Strom erzeugt.

Tabelle 4. Mindestanforderungen für den Betrieb

für	Bewegungsgeschwindigkeit
AMT	56 Schritte pro Minute (SPM)
EFX	40 Schritte pro Minute (SPM)
Climber	30 Schritte pro Minute
Trainingsrad	20 Umdrehungen pro Minute (U/MIN)

Auf der Anzeige erscheinen entsprechende Informationen, wenn der Batteriestand niedrig oder die Bewegung zu langsam ist. Der Benutzer wird auf dem Display informiert, wie zu verfahren ist, um die Stromzufuhr zu gewährleisten. Werden die Hinweise ignoriert, beginnt die Ausschaltphase des Geräts, um den verbleibenden Batteriestrom zu sparen. Siehe *Informationsanzeigen vor dem Ausschalten*.

Mit dem optionalen Stromadapter kann das Gerät am Stromnetz angeschlossen werden. Zum Ändern der Fitnessstudioeinstellungen wird die Verwendung des Stromadapters empfohlen. Wenden Sie sich an einen Händler, um den optionalen Stromadapter zu erwerben. Siehe *Service anfordern*.

Informationsanzeigen vor dem Ausschalten

Das Gerät spart mithilfe des Ausschaltmodus Batteriestrom. Behält der Benutzer nicht die Mindestbewegungs-Geschwindigkeit bei, beginnt die 30 Sekunden lange Ausschaltphase.

In diesem Modus zeigt die Konsole eine Countdown-Anzeige und ignoriert das Drücken aller Tasten. Wird keine Bewegung erkannt oder bleibt die Bewegungsgeschwindigkeit unter dem Mindestwert, werden die Punkte während des Countdowns zunehmend ausgeblendet.

Hinweis: Der Benutzer kann vor dem Ablauf des Countdowns das Training fortsetzen. Dabei wird das Programm an der Stelle fortgesetzt, an der es unterbrochen wurde.

Wichtig: *Falls das Gerät an ein CSAFE-Mastergerät angeschlossen ist, ist die Ausschaltphase etwas anders. Zehn Sekunden bevor sich das Gerät ausschaltet, wird die Trainingseinheit beendet und es zeigt, während die Verbindung mit der CSAFE-Standardschnittstelle unterbrochen wird, eine Reset-Meldung an. Während dieser letzten 10 Sekunden sind keine Tasteneingaben mehr möglich.*

Symptome bei fast leerer Batterie

Wurde das Gerät längere Zeit nicht benutzt, muss die Batterie u. U. aufgeladen werden.

Merkmale einer fast leeren Batterie sind unter anderem:

- Eine flimmernde oder schwankende Anzeige
- Verlust von Benutzer- und Programminformationen nach Beenden des Trainings ohne Anzeige eines Trainingsprotokolls oder einer aktuellen Ausschaltmeldung.

Wichtig: *Verwenden Sie den optionalen Stromadapter, um eine konstante Stromzufuhr zu gewährleisten.*

Verwendung des optionalen Stromadapters

Schließen Sie den Stromadapter zuerst am Gerät und dann an die entsprechende Stromquelle (120 V oder 240 V) an.

VORSICHT: Ist der optionale Stromadapter in Verwendung, stellen Sie sicher, dass das Netzkabel keine Stolperfalle ist. Sorgen Sie dafür, dass es nicht im Weg liegt. Ein beschädigtes Netzkabel oder Netzteil muss ersetzt werden.

Bei angeschlossenem Stromadapter arbeitet das Bedienpult anders. Der Stromadapter ist eine konstante Stromquelle, weshalb ein Benutzer kurze Pausen einlegen kann, ohne dass die Ausschaltphase initiiert wird. Läuft das Pausenzeitlimit ab und der Benutzer trainiert nicht weiter, erscheint auf der Anzeige wieder der Startbildschirm. Die Standard-Pausenzeit für alle Fitnessgeräte beträgt 30 Sekunden. Siehe die Betriebsanleitung Ihres Bedienpults für Anweisungen zur Einstellung oder Änderung des Pausenzeitlimits. Eine Installationsanleitung des Stromadapters finden Sie unter *Optionales Stromadapterkit*.

Optionales Stromadapterkit

Wenn Sie den optionalen Stromadapter erwerben, müssen Sie auch das interne Kabelkit erwerben. Das Kit enthält das Kabel, eine Halteklammer und Befestigungsmaterial, mit dem der Stromadapter an den unteren Anschluss angeschlossen wird.

VORSICHT: Das interne Kabelkit darf nur von autorisierten Kundendienstmitarbeitern installiert werden. Versuchen Sie nicht, die Installation selbst vorzunehmen, da hierdurch möglicherweise der Garantieanspruch erlischt. Für weitere Informationen siehe *Service anfordern*.

Wichtig: *Auch wenn dieses Gerät eine P80-Konsole enthält, müssen der optionale Stromadapter und das interne Kabelkit installiert sein, um eine kontinuierliche Stromversorgung der Basiseinheit zu erreichen und deren interne Batterie zu stützen.*

Nach dem Installieren des internen Kabelkits kann der optionale Stromadapter angeschlossen werden. Schließen Sie das andere Ende an ein für Ihr Gerät geeignetes Stromnetz an (120 V oder 240 V). Lesen Sie die Sicherheitshinweise am Anfang dieser Anleitung, bevor Sie den Stromadapter verwenden.

Austauschen der Batterie

Die Batterie des Geräts ist sehr lange haltbar. Wenn sie dennoch ersetzt werden muss, wenden Sie sich an einen autorisierten Kundendienstmitarbeiter. Siehe *Service anfordern*.

VORSICHT: Die Batterie des Geräts enthält schädliche Materialien und muss vorschriftsmäßig entsorgt werden. Siehe *Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien*.

Hinweise:

Hinweise:

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

UBK 800-Series PAG/OM 300715-541 rev A, de
1. Mai 2011